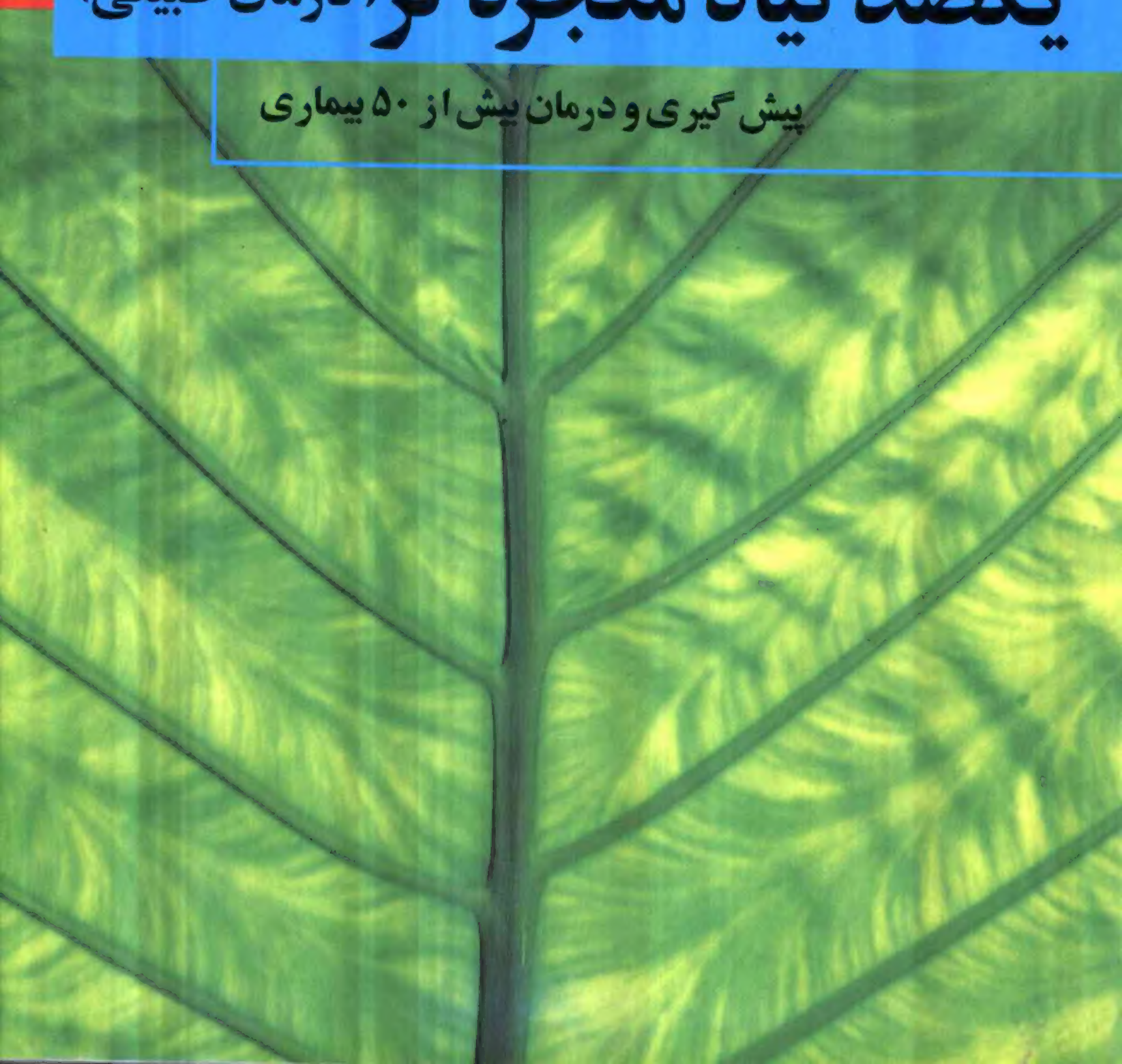
دکتر سهراب خوش بین

یکصد گیاه معجزه گر (درمان طبیعی)

پیش گیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری



یکصد گیاه معجزه‌گر

(درمان‌های طبیعی)

دکتر سهراب خوش‌بین



انتشارات فردوس

خوش‌بین، سهراب
درمان‌های طبیعی / سهراب خوش‌بین ـ تهران، فردوس.
۲۱۶ ص.
ISBN: 978- 964 – 320 - 444 – 0
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
ص.ع. به انگلیسی: Sohrab Khoshbine, Natural cures.
۱. گیاهان دارویی. ۲. پزشکی سنتی. الف. عنوان.
۴ د ۹ خ / ۱۶۴ RS ۶۱۵ / ۳۲۱
کتابخانه ملی ایران ۸۵ـ۱۳۲۲۲ م



انتشارات فردوس
خیابان دانشگاه ـ کوچهٔ میترا ـ شمارهٔ ۷ تلفن ۶۶۴۱۸۸۳۹-۶۶۴۹۵۷۷۹

یکصد گیاه معجزه‌گر

(درمان‌های طبیعی)

دکتر سهراب خوش‌بین

چاپ سوم: تهران ـ ۱۳۸۹، ۳۰۰۰ نسخه
چاپخانه دیبا

شابک: ۹۷۸-۹۶٤-۳۲۰-٤٤٤-۰ ISBN 978-964 – 320-444-0
آدرس وب سایت: www.ferdospub.com
قیمت: ۴۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار

بشر از بدو خلقت برای رفع گرسنگی و برطرف کردن دردها و امراض خود به‌طور غریزی به طبیعت متوسل شد؛ و دریافت آنچه را که در اطرافش هست برای بقای او خلق شده است. انسان کم کم با خواص گیاهان و غذاها آشنا شد و آنها را سینه به سینه به نسل‌های بعد منتقل کرد.

در طول تاریخ دانشمندان و پزشکان این اطلاعات را جمع‌آوری کرده و نتیجه تحقیقات خود را نیز به آن افروده و گنجینه‌های ارزشمندی برای ما بیادگار گذاشته‌اند.

متأسفانه با پیشرفت تکنولوژی در قرن اخیر و توسعه علم شیمی، انسان از طبیعت فاصله گرفته و دربند مواد شیمیائی گرفتار شده است؛ به طوری‌که کمتر غذائی را می‌توان یافت که عاری از ترکیبات شیمیائی باشد. علم طب نیز یکباره همه داروهای گیاهی را کنار گذارده و مواد سمی را جانشین آنها کرده، به طوریکه هر داروئی اثرات جانبی زیاد داشته و باعث بیماریهای فراوان می‌گردد، که دربعضی موارد جبران‌ناپذیر است.

خوشبختانه در سالهای اخیر بشر سرخورده از پزشکی نوین دوباره اهمیت غذاها و گیاهان را دریافته و برای درمان امراض خود به آنها روی آورده است.

کتابی که اکنون در دسترس شما است مجموعه‌ای از تجربیات بشر برای درمان بیماریها در طی قرون گذشته است که از کتب قدیمی کشورهای مختلف دنیا جمع‌آوری گردیده و کارآئی آن بارها تجربه شده است.

باید در نظر داشت که هیچ کتابی نمی‌تواند جای متخصصین درمانی را بگیرد و توصیه می‌شود که دوستان عزیز قبل از استفاده ازاین کتاب برای درمان با پزشک خود مشورت کنند.

۲۱ آپریل ۲۰۰۵

مقدمه

اخلاط چهارگانه، سردی و گرمی

طب قدیم ایران براساس طب یونانی بنا شده و برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنا گذارده شده است.

بقراط پدر علم طب عقیده داشت که خون از چهار قسمت مختلف تشکیل شده است. علت اعتقاد او این بود که هنگامی که خون را در ظرف شیشه‌ای می‌ریخت چهار قسمت مجزا در آن قابل تشخیص بود.

قسمت فوقانی آن مانند کف بوده که بقراط آن را به‌نام صفرا نامگذاری کرد، قسمت قرمز رنگ آن را خون و قسمت سفید رنگ را بلغم و یک مایع زردرنگ که در قسمت انتهائی ظرف رسوب می‌کند و سنگین است را سودا نامید.

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا که در غرب او را پرنس علم طب می‌خوانند طب ایرانی را برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنیاد نهاد. او اخلاط چهارگانه را به اخلاط اولیه و ثانویه تقسیم کرد. طب ایرانی آنقدر پیشرفت کرد که تا دروازه‌های اروپا رسید و حتی کتابهای طبی ابن‌سینا تا قرن هجدهم در دانشگاههای مهم اروپا تدریس می‌شد و تنها منبع مطالعهٔ علم طب بود.

قدما اعتقاد داشتند که مدار وجود کائنات و عالم هستی و جهان بر چهار عنصر استوار است و این عناصر را امَهات اربعه، امَهات سفلی، چهارمادر، چهار مایه، چهار طبیعت، چهاراصل، چهار آخشیج و یا چهار ارکان می‌نامیدند. عناصر اربعه ***هوا، آب، آتش و خاک*** می‌باشد.

خاک و آب را عناصر ثقلیه و هوا و آتش را عناصر خفیفه نام‌گذاری کرده‌اند. عناصر اربعه پایه و بنای همه چیز در قدیم بود و حتی صوفی‌ها این چهار عنصر را به چهار نفس تشبیه کرده‌اند.

به این صورت که آتش را نفس اماره، باد را نفس لوّامه، آبْ را نفس ملهمه و خاک را نفس مطمئنه نام‌گذارده‌اند.

دانشمندان قدیم اعتقاد داشتند که هرچه در طبیعت وجود دارد دارای خواص یکی از چهار عنصر می‌باشد. مثلاً هر ماده‌ای می‌تواند گرم و تر، یا گرم و خشک یا سرد و خشک باشد. رابطهٔ بین اخلاط چهارگانه و عناصر اربعه را می‌توان به‌صورت زیر نشان داد:

خون = هوا = گرم و تر

بلغم = آب = سرد و تر

صفرا = آتش = گرم و خشک

سودا = خاک = سرد و خشک

از آنجاکه شعرا هر فکر فلسفی و علمی را در قالب شعر می‌ریزند اشعارگوناگونی در رابطه با خواص عناصر چهارگانه در دست است که در زیر به یکی از آنها اشاره می‌شود:

خلط چهار است و زان یکی خون است

که بود گرم و تر بسان هوا

بلغم است آن دگر آب صفت

سردی و تریش بود پیدا

هست آن دیگری چون آتش

گرم و خشک است نام آن صفرا

دیگری هست سرد و خشک چون خاک

خوانده‌اند اهل حکمتش سودا

پس این چهار عنصر بوسیله چهار نوع انرژی که عبارتند از: نور، حرارت، رطوبت

و یبوست(خشکی) خود را نشان می‌دهند.

اخلاط چهارگانه باید در بدن به حالت تعادل باشند و اگر از حالت تعادل خارج شوند انسان بیمار می‌شود.

در حالت طبیعی مقدار بلغم باید یک ششم خون، مقدار صفرا یک سی و ششم خون و مقدار سودا یک چهل و هشتم خون باشد.

البته همیشه یکی از این اخلاط بیشتر از مقدار گفته شده است، بنابراین اشخاص دارای شخصیت‌های مختلف و مربوط به آن خلط بیشتر خواهند بود. پس افراد به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

۱ ـ خونی یا دمی مزاج

۲ ـ صفرائی مزاج

۳ ـ بلغمی مزاج

۴ ـ سودائی مزاج

این تقسیم‌بندی تا اوائل قرن بیستم مورد قبول پزشکان بود تا این‌که طب مدرن به جای تقسیم‌بندی افراد، که یک روش طبیعی و صحیح بود بیماری‌ها را دسته‌بندی کرد و بدن را تکه تکه نمود و هر قسمت را در حیطه اقتدار یک متخصص قرار داد.

طب قدیم انسان را براساس رابطه بین تن و روان در نظر می‌گرفت و عوارض بیماری‌ها را که عبارتند از تغییر رنگ زبان، چشم و صورت، ادرار و مدفوع در نظر گرفته و با کمک گرفتن نبض، بیماری‌ها را تشخیص داده و با تجویز غذا در مرحلهٔ اول و سپس گیاه و ادویه در مرحلهٔ دوم بیمار را معالجه می‌کردند. به‌طور کلی طبیب باید بفهمد که کدام یک از اخلاط در بدن غلبه کرده و به اصطلاح زیاد شده است.

یکی از شعرا این مطالب را به‌صورت شعر درآورده است:

سرخی رنگ شد علامت خون ‌‌ ‌ ‌ زردی آن علامت صفرا

شد سفیدی علامت بلغم ‌ ‌ ‌ ‌ تیرگی هم علامت سودا

به عنوان مثال اگر رنگ صورت و چشم و زبان مریض قرمز است، خون در وجود

بیمار غلبه کرده و چون طبیعت خون گرم و تراست، بنابراین باید با ضد آن که ماده‌ای سرد و خشک می‌باشد مریض را معالجه کرد. یعنی گرما وتری را از بدن خارج نمود و این عمل را می‌توان با خوردن سرکه انجام داد.

اگر رنگ صورت و چشم و زبان زرد باشد، مقدار صفرا در بدن زیاد شده چون طبیعت صفراگرم و خشک می‌باشد، باید با غذا و گیاهان سرد وتر مانند آلو بدن را متعادل کرد.

ویا اگر رنگ صورت و چشم سفید باشد و زبان هم بار سفید داشته باشد، مسلماً بلغم در بدن غلبه کرده و چون طبیعت بلغم سرد وتر است بنابراین دوای مریض ماده‌ای است که گرم و خشک می‌باشد مانند فلفل. همچنین اگررنگ صورت و زبان و چشم تیره وکدر یعنی مایل به سیاهی باشد، مقدار سودا در بدن زیاد شده و چون طبیعت سودا سردو خشک است، باید مریض را با مواد گرم و تر مانند روغن و عسل معالجه کرد.

تشخیص امراض در شعر زیر آمده است:

بول چون سرخ آید از خون است   زردی آن علامت صفرا
ور سفید است بلغمش سبب است   ور سیاه است باشد از سودا

سردی وگرمی

یکی از مهمترین مسائلی که در طب قدیم ایران رعایت می‌شده است مسئله سردی وگرمی است که در طب یونانی و هندی نیز وجود دارد.

به‌طورکلی غذای گرم غذائی است که متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را تسریع کرده و درجه حرارت بدن را بالا می‌برد. برعکس غذای سرد غذائی است که سوخت و ساز بدن راکند کرده و درجه حرارت بدن را پائین می‌آورد. البته این به این معنی نیست که با خوردن غذای گرم حس کنیم که درجه حرارت بدن بالا رفته، بلکه تغییر درجه حرارت بسیارکمتر از آن است که حس شود. مثلاً اگر میزان‌الحراره‌ای داشته باشیم که یک هزارم درجه را نشان دهد و درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم

و سپس غذای گرمی بخوریم و دوباره درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم می‌بینیم که حرارت بدن به میزان یک هزارم درجه بالا رفته است. همانطور که گفته شد چهار خاصیت گرمی، سردی، تری و خشکی وابسته به اخلاط چهارگانه و عناصر چهارگانه می‌باشد و این خواص در غذاها و مواد دیگر نیز وجود خواهد داشت. اخلاط چهارگانه در بدن از هضم و شکسته شدن غذاها به وجود می‌آید.

سیستم هضم مانند یک آشپزخانه است که در آن غذا پخته شده و برای جذب آماده می‌شود.

جویدن غذا و مخلوط کردن آن با آنزیم‌های مختلف مقدار زیادی حرارت ایجاد می‌کند. سیستم هضم، غذا را کاملاً تغییر داده و پس از معده، غذا به رودهٔ کوچک می‌رود که در آنجا با آنزیم‌های متعدد مخلوط شده و سپس وارد کبد می‌شود. جگر یا کبد تقریباً هزار نوع آنزیم می‌سازد که بشر تاکنون بیش از ۳۰ تای آن را کشف نکرده است.

هنگامی که غذا هضم و جذب می‌شود قسمت مغزی و اولیهٔ آن تبدیل به خون شده و وارد قلب و رگ‌ها می‌گردد. دومین قسمت بلغم است که خلط، آب دهان، اسید معده و شیرهٔ روده از آن ساخته می‌شود.

سومین قسمت از هضم غذا، صفرا است که وارد رودهٔ کوچک می‌شود و آخرین قسمت سودا است که وارد طحال شده و با بلغم مخلوط می‌گردد. مقدار سودا باید از بقیهٔ اخلاط کمتر باشد.

در زیر تعدادی از غذاهای گرم و سرد به‌صورت جدول آمده است:

۱ـ غذاهای گرم:

- گوشت گوسفند، گوشت بره، مرغ، تخم مرغ، گوشت بز نر.
- شیر گوسفند، خامه، پنیر، کرهٔ آب شده.
- چغندر، ترب، پیاز، خردل، عدس، لوبیاقرمز، تره، نخود، فلفل قرمز، فلفل سبز.
- موز، نارگیل، هلو، آلو، پرتقال، لیمو، توت، کشمش، زیتون، انگور، کدو.

- کنجد، بادام، پسته، زردآلو، هستهٔ زردآلو، گردو.
- برنج.
- روغن کنجد، روغن ذرت، روغن کرچک.
- چای، قهوه.
- دارچین، هل، میخک، شنبلیله، زنجبیل، تخم کرفس، زعفران.
- عسل، قند، تمام شیرینی‌ها، نمک و تمام داروهای شیمیائی.

۲ـ غذاهای سرد:

- گوشت خرگوش، گوشت بز ماده، گوشت گاو، شیرگاو، شیر مادر، شیربز، کره، پنیر، مارگارین.
- کاهو، کرفس، جوانه‌های گیاهی، کدو، کلم، بامیه، گل کلم، لوبیاسبز، سیب زمینی، هویج، خیار، سویا، گوجه‌فرنگی، شلغم، نخود سبز، براکلی.
- گلابی، انجیر، انار.
- روغن ذرت، روغن نارگیل.
- چای سبز.
- گشنیز، شوید.
- شکر سفید، سرکه، گیاهان تلخ، گیاهان ترش.



آب مروارید

آب مروارید یکی از بیماریهای چشم است که دید چشم را مختل می‌سازد. این عارضه می‌تواند ناشی از عوامل ارثی، مرض قند و پیری باشد. البته در بعضی موارد در ایام جوانی نیز بروز می‌کند. عوارض آب مروارید تار شدن چشم و حساسیت نسبت به نور می‌باشد. البته در سالخوردگان یکی از علائم این است که گاهی می‌توانند حروف ریز را بخوانند درحالیکه قبلاً احتیاج به عینک داشتند.

آب مروارید بدون درد بوده و اگر معالجه نشود منجر به کوری می‌گردد.

این بیماری در حالیکه برای بیمار قابل تشخیص نیست دیگران به آسانی آن را متوجه می‌شوند؛ زیرا عدسی چشم تیره شده و هاله‌ای دور چشم را می‌پوشاند. بنابراین بمحض این‌که تغییری در دید چشم ملاحظه گردید فوراً به دکتر مراجعه کنید.

علل دیگر آب مروارید

اشعهٔ ماوراء بنفش (Ultraviolet) خورشید و مادون قرمز (Infra red) که از شعله‌های شدید آتش شعله جوشکاری ساطع می‌شود بسیار خطرناک بوده و باعث آب مروارید می‌شود. بنابراین همیشه در هنگام نور شدید باید از عینک استفاده کرد. رسوب فلزات سنگین مانند کادمیوم، بروم، کوبالت، ایریدیوم و نیکل

در بدن، و نیز عفونت ویروسی می‌تواند باعث آب مروارید شود.

به‌طور کلی علت اساسی این بیماری، رادیکال آزاد است که به پروتئین حاوی سولفور عدسی چشم حمله کرده و آن را خراب می‌کند. البته می‌دانید که رادیکال آزاد باعث تخریب همه نسوج بدن شده و علت همه بیماری‌هاست.

غذاهای غیرطبیعی و کنسرو شده، مواد شیمیائی و به‌طورکلی آنچه را که طبیعت آن به دست بشر عوض شده است دارای رادیکال آزاد است. منجمله می‌توان از نان سفید، شکر، گوشت‌های کنسرو شده و لبنیات نام برد. برای این‌که نسوج بدن و چشم از شر این رادیکال‌های آزاد حفظ شود، در درجه اول باید از مواد طبیعی استفاده کرد و سپس با ترکیبات آنتی‌اکسیدان، رادیکال‌های آزاد را خنثی کنیم. مهمترین مواد آنتی‌اکسیدان بشرح زیر است:

Methionine,Glutahione,Catalase,Super Oxide Dismutase (S.O.D) بتاکاروتن، فلاوونوئید، سلنیوم، روی و ویتامین‌های C,A,B۲ و E.

جلوگیری از آب مروارید و برطرف کردن آن

۱ ـ استفاده از مواد آنتی‌اکسیدان.

۲ ـ اجتناب از خوردن شکر، آرد سفید، شیر، چربی‌های اشباع شده و غذاهای پروسس شده.

۳ ـ استفاده از حبوبات، سیر (دارای گوگرد است) پیاز (دارای آنتی‌اکسیدان Quercetin می‌باشد)، سبزیجات زرد و سبز تیره رنگ (دارای کاروتن)، میوه‌ها، سبزیجات تازه مخصوصاً اسفناج، گوْجه‌فرنگی، یَم (Yam)، اندیو و لوبیا.

آب هویج با اسفناج، چغندر، خیار، اندیو و جعفری نیز بسیار مفید است.

۴ ـ بلوبری (Blueberry) از آب مروارید جلوگیری می‌کند. سعی کنید در فصل تابستان از آن میل کنید.

۵ ـ ویتامین (C) یکی از مهمترین آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد و چشم را حفاظت می‌کند. شاید ندانید که مقدار ویتامین C موجود در بافت‌های چشم سالم، تقریباً ۵۰

برابر مقداری است که در خون وجود دارد؛ و تحقیقات نشان داده است که در کسانی که مبتلا به آب مروارید هستند؛ مقدار ویتامین C در بافت‌های چشم کاهش یافته و گاهی به صفر می‌رسد. بنابراین هر روز سعی کنید که حدود ۳۰۰۰ میلیگرم (۳ گرم) ویتامین C میل کنید. ویتامین A و بتاکاروتن نیز برای حفاظت چشم ضروری است.

۶ - یکی از گیاهانی که در جلوگیری و معالجه آب مروارید مؤثر است، قره‌قات سیاه Billbery می‌باشد. این گیاه به‌صورت قرص یا تنتور عرضه می‌شود.

۷ - اسیدهای آمینه مانند: Cysteien, Glutamic acid, Glycine آنتی اکسیدان‌های بسیاری قوی هستند که برای چشم مفیدند.

۸ - مواد دیگری که باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند عبارتند از: روی Zinc، مس Copper و منگنز Maganese.

۹ - آمینو اسیدها مانند گلای سین Glycine در بدن باعث ساخت کولاژن Collagen می‌شود که می‌تواند عدسی چشم را مرمت کند و ویروس‌هائی را که به چشم صدمه می‌زنند از بین ببرد.

۱۰ - هر روز چشمان خود را با دم کرده ختم ذهبی Golden seal بشوئید و در ضمن می‌توانید از گیاه چاپارل Chaparel نیز استفاده کنید.

۱۱ - یک داروی چینی به‌نام Hachimigiogan در داروخانه‌های چینی وجود دارد که از آب مروارید جلوگیری می‌کند. این دارو مخلوطی از هشت گیاه مختلف است.

۱۲ - تنطور Cneraria Maritima را با ۵۰ برابر آن، آب مخلوط کرده و هر روزه چشمان خود را با آن بشوئید.

۱۳ - داروی همیوپتی Calcara Carbonica (6C) را برای معالجه آب مروارید در مراحل اولیه می‌توانید به کار ببرید.

۱۴ - در مراحل پیشرفته آب مروارید از داروی همیوپتی Silicea 6C استفاده کنید.

۲

جلوگیری و درمان عفونت‌های ادراری و ورم مثانه با گیاهان و غذا

متأسفانه در سالهای اخیر عفونت ادراری بسیار شایع شده است و اکثراً تعداد زیادی از زنان به آن مبتلا می‌شوند؛ و با مراجعه به پزشک مبادرت به خوردن داروهای آنتی‌بیوتیک می‌کنند، البته تعدادی از آنها شفا یافته ولی تنی چند نیز اثری نمی‌بینند، حتی آنهائی که سلامت خود را بازیافته‌اند بعد از مدتی دوباره به این مرض دچار می‌گردند.

علائم این بیماری تکرر ادرار، سوزش در هنگام ادرار و یا بعد از آن قطره ادرارکردن است. این بیماری ممکن است ناگهان و یا کم کم شروع شده، شدید یا خفیف باشد.

عفونت ادراری را باید فوراً معالجه کرد زیرا اگر غفلت شود باعث عفونت کلیه می‌شود.

اگر بیماری خیلی شدید باشد همراه با علائمی مانند تب، کمر درد و خون در ادرار است.

ناراحتی‌های مجاری ادراری ممکن است عفونی نبوده و دلیل آن، تورم در بین بافت‌های مثانه باشد؛ که در این صورت با آزمایش ادرار قابل تشخیص نیست؛ زیرا

عفونتی وجود ندارد و با تجویز آنتی‌بیوتیک مریض خوب نشده و گاهی علائم شدیدتر می‌شود.

علائم تورم مثانه و عفونت ادراری مانند هم بوده و تنها فرقی که دارند این است که تورم مثانه معمولاً مزمن بوده و مرتباً برمی‌گردد. در خانم‌ها بدلیل این‌که مجرای ادرار کوتاه بوده و نزدیک به مقعد و واژن است باکتری‌ها به آسانی می‌توانند وارد مجرای ادراری و مثانه شوند. E-coli که یک میکروب مفید در روده بزرگ بوده و برای سلامتی روده ضروری است؛ اگر وارد مجرای ادرار شود باعث تورم و عفونت مثانه می‌شود. بنابراین بهداشت و نظافت بعد از اجابت مزاج ضروری است. البته آقایان نیز مبتلا به عفونت ادراری می‌شوند و دلیل آن ممکن است سرما یا مشکل پروستات باشد.

داروهای آنتی‌بیوتیک، قرص‌های ضدحاملگی، استرس و رژیم نامناسب تماماً سیستم مصونیت بدن را تضعیف کرده و باعث امراض مختلفه، منجمله تورم مثانه می‌شوند.

برای جلوگیری از این مرض و درمان آن می‌توان از دستورات زیر استفاده کرد:

تغذیه صحیح

رژیم غذائی مردم آمریکای شمالی و اروپا معمولاً شامل پروتئین زیاد، چربی، افزاینده‌های غذائی و مواد شیمیائی است که مملو از مواد شیمیائی شکر، و نمک می‌باشد.

باید یک رژیم طبیعی و سالم داشت و از سبزیجات، میوه‌جات، ماهی، نان سیاه، لوبیا و نخود و دانه‌های نباتی مانند بادام، پسته و فندق استفاده کرد.

اشخاصی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند می‌توانند بعنوان نوشابه از Cranbury Juice استفاده کنند، زیرا این میوه دارای مقدار زیادی ویتامین C است و از چسبیدن باکتری به نسج مثانه جلوگیری می‌کند. اقلاً باید ده لیوان آب در بین غذاها میل کرد. آب هویج نیز باعث تمیزکردن مثانه وکلیه می‌شود. سیر تازه یا قرص سیر،

مانند آنتی‌بیوتیک عمل کرده و باکتری‌ها را از بین می‌برند.

ضمناً باید از خوردن ادویه‌جات تند، نمک، شکر، نان سفید، قهوه، چای پررنگ، گوجه‌فرنگی و اسفناج اجتناب کرد.

به‌طورکلی می‌توان گفت آنهائی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند، ادرارشان قلیائی است زیرا باکتری‌ها در محیط قلیائی رشد می‌کنند و اگر ادرار اسیدی باشد، از رشد میکرب جلوگیری می‌کند. برای اسیدی کردن ادرار می‌توان از ویتامین C و سولفات منیزی استفاده کرد.

مقدار مصرف ویتامین C، ۱۰۰۰ میلیگرم (یک گرم) ۳ تا ۶ قرص در روز بوده و از سولفات منیزی که Epson Salt نیز نامیده می‌شود، می‌توان یک قاشق چایخوری دریک لیوان آب ریخته و یکساعت قبل از رفتن برختخواب میل کرد. ویتامین C غیراز این‌که ادرار را اسیدی می‌کند، باعث بالا رفتن و تقویت سیستم مصونیت بدن نیز می‌شود. ویتامین E مقدار اکسیژن را در سلولها افزایش داده و از تورم سلولها جلوگیری می‌کند.

ویتامین A سلولها را محافظت می‌نماید. مقدار مصرف ویتامین E ۴۰۰ واحد و ویتامین A ۲۰۰۰۰ واحد در روز می‌باشد.

سیر، یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است و در صورت لزوم می‌توان از قرص سیر و یا سیرتازه استفاده کرده.

داروی دیگری که دراین مورد اثر مفیدی دارد Acidophilus است و حتماً آنهائی که آنتی‌بیوتیک می‌خورند باید از آن استفاده کنند. Zinc نیز قدرت سیستم مصونیت بدن را بالا می‌برد و مقدار مصرف آن ۱۵ تا ۳۰ میلیگرم در روز است.

گیاهان مفید

گیاه دم اسب Horsetail مقدار ادرار را تا ۳۰٪ بالا برده و نسوج مثانه را تقویت می‌کند.

داروهای همیوپتی

Cantharis اولین داروئی است که برای عفونت ادراری به‌کار می‌رود. این دارو برای افرادی که مرتباً به توالت می‌روند و قطره قطره ادرارکرده و مخصوصاً سوزش و درد در انتهای دفع ادرار دارند، مفید است.

Apis برای کسانی است که مثانه‌شان تیر می‌کشد، با سرما بهتر شده ولی با تماس و فشار بدتر می‌شوند.

Beladona برای وقتی است که عفونت ادراری ناگهانی شروع می‌شود و سوزش و احساس ادرارکردن حتی بعد از تخلیه مثانه وجود دارد.



بیماری آسم و درمان آن

آسم یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن دستگاه تنفسی است که ازکودکان تا بزرگسالان را مبتلا می‌سازد و علامت آن تنگی نفس است.

این بیماری ریوی معمولاً با سرفه خشک و حالت گرفتگی در سینه شروع شده و کم کم پیشرفت کرده، به طوری که تنفس مشکل شده و سینه خس خس کرده و گاهی صدای سوت می‌دهد.

حملات آسم بسیار سخت و خطرناک می‌باشد. زیرا بیمار برای نفس کشیدن تقلا می‌کند و حالت خفگی به او دست می‌دهد.

حدود ۱۰٪ از بچه‌ها و یک پنجم کل افرادی که درکانادا زندگی می‌کنند به آسم مبتلا می‌باشند. این بیماری در پسران دوبرابر دختران می‌باشد ولی در بزرگسالان این نسبت مساوی می‌شود.

دراین بیماری عضلات نایژه Bronch دچار اسپاسم شدید شده و سفت می‌شود؛ بنابراین هوای کمی از ریه‌ها می‌گذرد و چون ریه‌ها قبلاً از هوا پر شده است نفس کشیدن مشکل می‌شود و حالتی مانند خفگی به شخص دست می‌دهد. البته اگر خلط در ریه وجود داشته باشد و غشاء ریوی تورم داشته باشد، از ریه صدای سوت خارج می‌شود.

کسانی که آسم دارند بعد از مدتی مبتلا به بیماری آمفیزم Emphysema می‌شوند

که عبارت است از اتساع حباب‌های هوائی ریه و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی طبیعی ریه‌ها.

علت بروز آسم ممکن است آلرژی و یا هوای سرد و یا استرس باشد. بسیاری از مواد سمی که در هوا وجود دارد مانند مواد شیمیائی، دود، موی حیوانات، گردو خاک و گرده گل‌ها و گیاهان باعث شروع آسم می‌شوند. گاهی نیز آلرژی نسبت به مواد شیمیائی این بیماری را تشدید می‌کند.

غذاهائی که باعث آلرژی می‌شوند عبارتند از: شیر و لبنیات، تخم‌مرغ، بادام زمینی، گندم، مرکبات و تمام مواد شیمیایی مانند رنگ و غیره، که به غذاهای پروسس شده اضافه می‌شود. به طورکلی می‌توان گفت که همه غذاها آلرژی‌زا هستند و این بستگی به شخص دارد. البته آلرژی ممکن است بین چند دقیقه تا چند روز بعد از خوردن غذا ظاهر شود. داروهای شیمیائی نیز مانند آسپرین باعث بروز آسم می‌شود. بعضی از بیماری‌ها مانند سرماخوردگی نیز در شروع آسم مؤثر هستند.

مسئله مهم دیگر ارتباط آسم و بیماری‌های ریوی با بیماری‌های پوستی مثلاً اگزما می‌باشد، و معمولاً کسانی که به بیماری‌های پوستی مبتلا هستند، پس از مراجعه به پزشک از داروهائی مانند کورتیزون استفاده می‌کنند، که اینگونه داروها امراض پوستی را به‌طور سطحی و موقتی مداوا کرده و مرض را به داخل بدن می‌برند و باعث آسم می‌شوند.

بیماری‌های قارچی، کمبود آنزیم لوزالمعده و اسید معده نیز از عوامل ایجاد آسم می‌باشند.

تحقیقات نشان داده است که بیشتر افرادی که مبتلا به آسم می‌شوند دارای کمبود اسید معده هستند. در سال ۱۹۳۱ یکی از دانشمندان به‌نام Bray دریافت که ۸۰٪ اشخاص مبتلا به این بیماری، اسید معده کمتر از حد طبیعی دارند و توانست بسیاری از افراد را با تجویز قرص اسید گلوتامیک Glutamic Acid شفا دهد. البته بیتین Betaine، پپسین Pepsin و یا سبزیجات تلخ و قرص‌های آنزیم نیز همان اثر را

دارند.

کمبود اسید معده باعث هضم ناقص مواد پروتئینی شده و هنگامی که این مواد نیمه هضم، وارد خون می‌شوند باعث آلرژی می‌گردند. داروهای ضدتورم مانند آسپرین نیز همین حالت را دارند زیرا ماده سالی سیلیت Salycylate که در آسپرین وجود دارد در بسیاری از غذاها نیز موجود است و اشخاص مبتلا به این عارضه باید از خوردن آن پرهیز کنند.

برای مبارزه با آسم چه باید کرد؟

هنگامی که دچار حمله آسم می‌شوید مقدار زیادی آب و یا نوشابه بنوشید زیرا اخلاط را دفع می‌کند.

خوردن آب و مایعات از جمع شدن اخلاط در بدن مخصوصاً در دستگاه تنفسی جلوگیری می‌کند. روزه گرفتن اقلاً چند روز در ماه مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد.

رژیم غذائی کسانی که مبتلا به آسم هستند باید کاملاً طبیعی و عاری از مواد حیوانی باشد. لبنیات به دلیل این‌که تولید خلط در بدن می‌کند مضر است. مواد حیوانی در بدن تولید ماده‌ای به نام لوکوترینتس Leukotrients می‌کند که باعث تورم در بدن می‌شود. سبزیجات و میوه‌جات تازه چون دارای آنزیم طبیعی می‌باشند دستگاه هضم را تحریک کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازند.

دیگر موادی که باعث آلرژی و سم می‌شوند عبارتند از:

تخم مرغ، صدف دریائی، ماهی، شکلات و دانه‌های روغنی مانند بادام و گردو.

غذاهای مفید برای درمان آسم

۱ ـ ترشی، سیر و پیاز بسیار مفید است زیرا سیر و پیاز هر دو دارای آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی می‌باشند.

۲ ـ ماهی‌ها دارای مقدار زیادی اسید چرب اشباع نشده هستند. ماهی قزل‌آلا،

سلمون و ساردین مفید هستند.

۳ ـ ویتامین C یکی از بهترین ویتامین‌ها برای مداوای این بیماری است؛ زیرا دارای خاصیت ضدهیستامین بوده و دیواره سلولها را تقویت می‌کند تا بتوانند در مقابل آلرژی مقاومت کرده و بدن را در مقابل مواد سمی و عفونت‌ها مقاوم ساخته و دوره بیماری را کوتاه کند.

۴ ـ مواد معدنی مانند مگنزیوم، عضلات را آرام کرده و از اسپاسم نایژه‌ها جلوگیری می‌کند. ولی چون جذب مگنزیوم از طریق روده بسیار کند است؛ بنابراین بهتر است که این ماده معدنی را از راه تزریق وارد بدن کرد.

۵ ـ ویتامین B12 برای بچه‌هائی که به سولفیت‌ها Sulfites حساسیت دارند بسیار ضروری است و معمولاً بعد از شش هفته اثر آن ظاهر می‌شود. البته چون بسیاری از اشخاص نمی‌توانند این ویتامین را از راه روده جذب کنند؛ بهتر است از شکل مکیدنی آن که از راه زبان جذب می‌شود استفاده کنند.

۶ ـ ویتامین "B5" (Panthetonic Acid) نیز رل مهمی را در معالجه آسم بازی می‌کند و باید گفت که به‌طور کلی تمام ویتامین‌های گروه "B" که به‌نام ب کامپلکس B-Complex نامیده می‌شوند برای درمان و تسکین این بیماری مفید است.

۷ ـ ویتامین‌های "A" و "E" انسان را در مقابل مواد سمی حفظ کرده و باعث سلامتی رگهای خونی می‌گردد و نیز تأثیر خوبی دارد.

۸ ـ اسیدوفیلوس Acidophilus که باکتری مفید روده می‌باشد باکتری‌های بدن را از بین برده و کمک زیادی در رفع این بیماری می‌کند.

مقدار مصرف:

ـ ویتامین "C" همراه با فلاووئونید Bioflavonoid ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک‌گرم) سه قرص در روز.

ـ کوئرستینن Quercetin ۵۰۰ میلی‌گرم سه قرص در روز.

ـ مگنزیوم ۵۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.

- ویتامین "B12" یک میلی‌گرم یک قرص در روز.
- ویتامین B-Complex ۵۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.
- ویتامین "A" ۱۰۰۰ واحد یک قرص در روز (درصورت حاملگی مصرف نکنید).
- ویتامین "E" ۴۰۰ واحد یک تا دو قرص در روز.
- اسیدوفیلوس یک تا دو کپسول در روز.

گیاهان داروئی

۱ - **افدرا Mahuang:** گیاهی است که از ۵۰۰ سال پیش به‌کار می‌رفته است. خاصیت ضدتورم و آلرژی دارد. البته این خاصیت دراثر استفاده زیاد، کم می‌شود مگر این‌که همراه با گیاهان دیگر مانند شیرین بیان، جین سینگ، ویتامین "C"، مگنزیوم، روی، ویتامین "B6" و ویتامین "B5" استفاده شود.

۲ - **شیرین بیان:** ضدتورم و آلرژی است.

۳ - **کورکومین Curcumin** که رنگ دانه زردرنگ زردچوبه است؛ ضدتورم بوده و مانند کورتیزون عمل می‌کند. تحقیقات نشان داده است که این ماده از سرطان جلوگیری کرده و مانند ویتامین "C" و "E" آنتی‌اکسیدانی قوی می‌باشد.

۴ - **فورسکولین Forcskolin** که از گیاه Coleus Forskohli گرفته می‌شود؛ نایژه‌ها را بازکرده و از تورم جلوگیری کرده و آسم را برطرف می‌کند و عوارض جانبی ندارد. فورسکولین حتی فشار خون را نیز پائین آورده و برای رفع امراض قلبی و آب مروارید بسیار مفید است، این گیاه همچنین رگهای خون را بازکرده وگردش خون را تنظیم می‌کند.

۵ - **سیر و پیاز** دارای مقدار زیادی ویتامین "C" و کوئرستین بوده و برای تسکین آسم مؤثراند.

۶ - **لوبلیا Lobbelia** اخلاط را از ریه خارج می‌سازد و هورمون آدرنالین تولید کرده که عضله نایژه را آرام می‌کند.

۷ـ گل ماهور Mulllein، اکی ناسیا Echinacea، آستراگالوس Astragalusea، فلفل کایان Cayenne Pepper، چای سبز Green Tea نیز در درمان آسم مؤثر هستند.

داروهای همیوپتی

۱ ـ آکونیت AConite اگر علت حمله آسم بعداز قرارگرفتن شخص در معرض باد سرد و خشک باشد، این دارو بسیار مؤثر است.

۲ ـ آرسنیکوم آلبوم Arsenicum Albun این دارو برای اشخاصی مؤثر می‌باشد که حمله آسم در شب شروع شده و شخص در معرض باد سرد قرارگرفته و یا براثر نوشیدن نوشابه سرد بوده است. همچنین برای کسانی که درد سینه داشته و کاملاً خسته و بیحال به نظر می‌رسند مفید است.

۳ ـ اپیکاک Ipecac برای کسانی مؤثر است که اخلاط زیاد در سینه داشته، سرفه شدید می‌کنند وسینه‌شان خس خس کرده و حالت تهوع و استفراغ دارند.

۴ ـ بابونه Chammomilla برای بچه‌هائی خوب است که در صورت عصبانی شدن حمله آسم دارند و می‌خواهند در بغل پدر یا مادرشان باشند.

۵ ـ Kalium Carbonicun وقتی که حمله در شب و یا صبح زود مخصوصاً بین ساعت ۲ تا ۵ بروز می‌کند و شخص درد سینه مانند سوزن سوزن شدن داشته و سرفه خشک می‌کند مفیداست.

در خاتمه باید متذکر شد که تا حدامکان نباید از اسپری‌ها و داروهای شیمیائی استفاده کرد. زیرا دارای اثرات جانبی شدید بوده و دردی بردیگر دردها می‌افزایند.



جلوگیری از نرمی استخوان

نرمی استخوان یعنی هنگامی که استخوان‌ها پوک شده و سختی خود را از دست می‌دهند. این بیماری بدون عوارض بوده آهسته پیش می‌رود و معمولاً در میانه‌سالی و دوران کهولت رخ می‌دهد. هنگامی که عوارضی مانند گردن درد، پشت درد، حالت خمیده و کوتاه شدن قد ظاهر شود نشان دهنده پیشرفت آن است.

باید گفت که ۱۰٪ از زنان و ۲/۵٪ مردان بالاتر از ۵۰ سال درآمریکای شمالی به این مرض دچار هستند.

گرچه همه استخوان‌های بدن در معرض پوکی قرار دارند؛ ولی مهره‌های ستون فقرات، لگن و مچ بیشتر در معرض پوکی و ضعیف شدن می‌باشند.

معمولاً در آمریکا در هر سال ۱/۵ میلیون شکستگی استخوان به علت پوکی رخ می‌دهد؛ که ۷۰۰ هزار آن شکستگی ستون فقرات و ۳۰۰ هزار آن لگن و ۲۵۰ هزار آن مچ دست و بقیه موارد مختلف است.

گاهی حتی عطسه و یا سرفه شدید می‌تواند باعث شکستگی استخوان ستون فقرات شود.

استخوان از سلول‌های زنده تشکیل شده و مانند بقیه اعضای بدن، هرروزه تعداد زیادی از آنها می‌میرند و به جای آن سلول جدید متولد می‌شود؛ البته تا ۳۵ سالگی تعداد سلول‌های مرده تقریباً مساوی سلول‌هائی است که متولد می‌شوند و

کم کم این تساوی با بالا رفتن سن از بین می‌رود.

بیماری پوکی استخوان به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱ ـ پوکی استخوان به دلیل یائسگی و یاقبل از آن، به علت کمبود هورمون استروژن می‌باشد؛ زیرا این هورمون کمک به جذب کلسیم می‌کند. البته غیراز این‌که در زنان این مسئله وجود دارد، مردان هم ممکن است به علت کمبود هورمون به پوکی استخوان مبتلا شوند.

۲ ـ پوکی استخوان به علت پیری Senile Osteoporosis در مردان و زنان اتفاق می‌افتد.

۳ ـ پوکی استخوان ثانویه Secondaru Osteoporosis این نوع پوکی استخوان به علت امراضی مانند مرض مزمن کلیه Chronic Renal Disease پرکاری غده تیروئید Hyperthyroidism، بعضی از انواع سرطان یا جراحی معده می‌باشد.

به‌طورکلی علل پوکی استخوان را می‌توان به‌صورت زیر دسته بندی کرد:

۱ ـ نداشتن فعالیت بدنی و کمبود ورزش، زیرا عضلات ضعیف شده و نمی‌توانند اسکلت بدن را محافظت کنند. بنابراین استخوانهاوزن زیادی را تحمل کرده و پوک می‌شوند.

۲ ـ کمبود مواد معدنی مخصوصاً کلیسم و مگنزیوم، زیرا این مواد ساختمان استخوان را تشکیل می‌دهند. معمولاً خانم‌های حامله و شیرده در معرض کمبود کلسیم قرار دارند؛ چون برای رشد جنین این ماده حیاتی است.

جذب کلسیم در بدن بسیار مشکل می‌باشد و بعضی از غذاها هضم و جذب آن را مختل می‌کند به طوری که کلسیم نمی‌تواند جذب بدن شود. یکی از این مواد کافئین است که در قهوه وجود دارد و دیگر نوشابه‌های گازدار. و استفاده از مقدار زیادی مواد پروتئینی مانند گوشت می‌باشد. گوشت دارای مقدار زیادی فسفر بوده و بنابراین تعادل بین کلسیم و مگنزیوم را از بین برده و کلسیم را از بدن خارج می‌سازد. عجیب نیست که در کشورهائی که مصرف گوشت، قهوه و نوشابه‌های گازدار زیاد است بالاترین حد پوکی استخوان وجود دارد.

۳ ـ کمبود اکسیژن در بدن و بدی گردش خون.

۴ ـ بهم خوردن تعادل هورمونی بدن، زیرا جذب کلسیم بستگی به هورمون‌های زیادی دارد که مهمترین آن استروژن می‌باشد. در زمان یائسگی چون مقدار این هورمون کم می‌شود، بنابراین جذب کلسیم نیز پائین می‌آید.

استفاده دراز مدت از هورمون استروژن نیز باعث بیماری قلبی، سرطان سینه و بعضی امراض دیگر می‌شود. البته می‌توان از هورمون‌های گیاهی به جای آنها استفاده کرد.

۵ ـ استفاده طولانی مدت از بعضی داروهای شیمیائی مانند داروهای ضدتشنج، ضداسید و ترشی معده، رقیق کننده‌های خون، فشار خون، ضدزخم معده، لاغری و کمبود ترشح غده تیروئید و کورتیزون و پائین آورنده قند خون.

۶ ـ سیگار، مشروب، تنش‌های روانی و عصبانیت‌ها.

۷ ـ ورزش به حد افراط نیز اثر منفی دارد زیرا مقدار زیادی بتااندورفین B.Endorphin را آزاد می‌کند که گردش استروژن را در بدن مختل ساخته و جذب کلسیم را متوقف می‌سازد.

تشخیص پوکی استخوان

هنگامی که علائم این مرض ظاهر می‌شود نشان دهنده آن است که استخوان پوک شده و مرض کاملاً پیشرفته می‌باشد. کوتاه شدن قد و شکستگی استخوان می‌تواند علامت این بیماری باشد. البته اشعه "X" و آزمایش ادرار نیز پوکی استخوان پیشرفته را بخوبی نشان می‌دهد.

یک آزمایش دقیق که پوکی استخوان را درمرحله ابتدائی نشان می‌دهد آزمایش تراکم استخوان Bone Densiometry می‌باشد.

معمولاً خانم‌ها باید این آزمایش را در اوائل یائسگی انجام داده و هرچند سال یکبار آن را تکرار نمایند.

جلوگیری

انسان بالغ به مقدار ۱۵۰۰ ـ ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز احتیاج دارد که باید از طریق غذا و یا قرص به بدن برسد. استفاده از غذاهائی که دارای کلسیم زیاد هستند مانند بروکلی، غذاهای دریائی (ماهی، میگو، صدف)، شیر، سویا، شلغم، لوبیا، انجیر و بادام از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

ورزش مانند قدم زدن، دویدن، تنیس و غیره در سنین جوانی بسیار مؤثراست.

معالجه

در طب مدرن پزشکان هورمون استروژن را تجویز می‌کنند. زیرا این هورمون باعث جذب کلسیم شده و همینطور کلسیم را در بدن نگاه می‌دارد. دیگر از داروهای مفید، کلسی‌تونین Calcitonin است که به‌صورت آمپول و قرص وجود دارد. این هورمون نیزکه یکی از فرم‌های ویتامین "D" می‌باشد؛ باعث جذب کلسیم در بدن می‌شود ولی همینطور که قبلاً گفته شد در صورت زیاده‌روی در مصرف آن این داروهای شیمیائی باعث سرطان سینه و بیماری‌های قلبی می‌گردد.

روش طبیعی

کلسیم، مگنزیم و سیلیکا برای جلوگیری و معالجه پوکی استخوان بسیار مهم می‌باشند؛ و برای جذب این مواد باید از خوردن غذاهائی که اسیدی هستند مانند چای و قهوه خودداری کرد. سیلیکا در غذاهائی مانند یولاف Rolled Oat موجود است که می‌توان از یولاف سوپ تهیه کرد. کلسیم در سبزیجات برگ سبز مانند: جعفری، شاهی، بروکلی، خزه‌های دریائی مانند دالس Dulse، نوری Nori، لوبیا، حبوبات، غلات مانند جو و لبنیات وجود دارد. ضمناً کلسیم هنگامی جذب بدن می‌شود که مقدار کافی ویتامین "D" و مگنزیوم با آن همراه باشد. ماهی، زرده تخم مرغ، روغن ماهی دارای ویتامین "D" می‌باشند. البته می‌دانید که بدن هنگامی که در معرض نور خورشید قرار گیرد ویتامین "D" می‌سازد.

مگنزیوم، کلسیم را محلول و قابل جذب می‌سازد. شیر، گرچه مقدار زیادی کلسیم دارد و معمولاً ویتامین "D" به آن اضافه می‌کنند، ولی چون مگنزیوم آن کم است جذب کلسیم آن بسیار مشکل می‌باشد.

فسفر نیز یکی از موادی است که برای جذب کلسیم لازم است. اما مقدار زیاد آن باعث از بین رفتن کلسیم می‌گردد. خوردن گوشت مخصوصاً گوشت قرمز از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند. بنابراین باید از خوردن مواد حیوانی و قهوه و غذاهائی که دارای اسید اگزالیک هستند مانند ریواس و اسفناج خودداری کرد.

استروژن نباتی در سیب زمینی شیرین، لوبیای سویا و گیاه Donquai وجود دارد.

کرم پروژسترون که از گیاه Wild Yam گرفته شده است برای جلوگیری و درمان پوکی استخوان بسیار مفید می‌باشد.

هورمون غدد فوق کلیوی (Adrenal) و بورون (Boron) باعث تنظیم هورمون تستوسترون (Testosteron) و استروژن در بدن می‌شود. بسیاری از مردم کمبود بورون دارند زیرا این ماده در خاک وجود ندارد. بورون باعث جذب کلسیم می‌شود.

ویتامین "B6" و فولیک اسید، به تشکیل استخوان کمک می‌کند و ویتامین‌های "B12" و "C" برای سلامتی استخوان مفید است. جین سینگ آمریکائی Ginseng American از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند. یک فنجان از چای آن را سه بار در روز بنوشید و یا می‌توانید از کپسول یا تنتور آن استفاده کنید.

جدیداً شرابی وارد کانادا شده به‌نام Kampo که زنهای کشورهای خاور دور، سالهاست که از آن استفاده می‌کنند و عوارض یائسگی را با آن درمان کرده‌اند. این شراب از چند گیاه مختلف ساخته شده و عوارض جانبی ندارد.

نسخه برای جلوگیری و درمان پوکی استخوان

کلسیم: ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز (یک گرم).

مگنزیم: ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز (یک گرم).

ویتامین "D": ۴۰۰ واحد بین‌المللی در روز.

گلوکوزامین: ۵۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

ویتامین "B Complex" ۱۰۰ میلی‌گرم در روز.

ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز (یک گرم).

ویتامین "A" ۱۰۰۰۰ واحد یکبار در روز.

ویتامین "B6" ۱۰۰ میلی‌گرم باصبحانه.



آلرژی

می‌توان گفت که آلرژی یک بیماری است که براثر حساسیت زیاد در مقابل خوردن، نفس کشیدن، تزریق و یا تماس با ماده‌ای به وجود می‌آید.

البته آلرژی براثر اشتباه سیستمِ مصونیتِ بدن است؛ زیرا سیستمِ مصونیت برای محافظت بدن در مقابل مواد بیماری‌زا مانند باکتری و ویروس، موادی مانند آنتی‌بادی تولید می‌کند که میکرب‌های بیماری‌زا را خنثی کرده و از بین می‌برد.

در اشخاصی که آلرژی دارند، آنتی‌بادی به مواد بی‌خطر به‌نام آلرژن (Allergen) حمله می‌کند و بنابراین آلرژی به‌صورت‌های مختلفی بروز می‌کند. البته شکل حساسیت بستگی به نوع آنتی‌بادی ترشح شده و عضو بدن دارد. مثلاً در مورد حساسیت غذائی، ممکن است غذائی بخوریم که روی رودهٔ ما اثر کند؛ و یا جذب خون شده و باعث سردرد، و یا روی پوست اثرگذاشته و تولید کهیر، یا باعث تب یونجه گردد. و یا ذرات گرد گل که در فصل بهار در فضا وجود دارد، وارد بینی شده و باعث آسم گردد.

به‌طورکل این روزها مرض آلرژی بسیار شایع است و علت آن رژیم غلط غذائی و کثیف بودن آب و هوا است. مثلاً امروزه از هر ده بچه یک نفر آسم و یا اگزما دارد.

غذا در ایجاد آلرژی بسیار مهم است و مواد شیمیایی مانند مواد ضدمیکرب، افزاینده‌های غذائی و رنگ که در بیشتر شوکلات‌ها و آدامس و آبنبات و غیره وجود

دارد، یکی از عوامل بروز این بیماری است.

هنوز علت اصلی آلرژی معلوم نشده است چون گاهی اوقات آلرژی یکدفعه می‌آید و بعد از مدتی خود بخود از بین می‌رود. البته این روزها آلرژی‌های مختلف شدیداً شایع شده که سالیان پیش اصلاً وجود نداشت. و روی این اصل می‌توان گفت که دلیل آن مواد شیمیائی اضافه شده به غذاها و کثیفی هوا است.

اصولاً زمینهٔ آلرژی در کودکی شروع می‌شود. خیلی از مادرها عجله دارند که هرچه زودتر به کودک خود غذا بدهند و قبل از مدت معین غذاهائی که مناسب کودک نبوده به او می‌خورانند. می‌دانید که کودک بسیاری از آنزیم‌ها را نمی‌تواند تولید کند. بنابراین غذای او تا مدتی شیر مادر است تا کم کم بتواند با غذاهای دیگر آشنا شده و آنها را هضم کند.

شیر گاو که هموژنیزه و پاستوریزه شده است بدترین غذا برای کودک است؛ (بله درست شنیدید بدترین غذا) و اگر می‌خواهید که کودک شما بعداً دچار ناراحتی‌های هضم شده و آلرژی‌های مختلف داشته باشد به او شیر بدهید! زیرا شیر پاستوریزه و هموژنیزه که تمام آنزیم‌های آن کشته شده و از بین رفته است، و طبیعت چربی‌های لازم، برای جذب کلسیم، عوض شده و چربی‌ها شکسته شده، تنها کاری که می‌کند باعث آلرژی، اسهال و یا یبوست می‌شود.

شیر مادر قابل هضم و جذب برای طفل است و حتی دارای چربی‌های اشباع نشده بوده که سیستم مصونیت کودک را تقویت می‌کند.

البته مسئلهٔ دیگر، ناراحتی‌ها و استرس‌های مختلف است که آن‌هم باعث آلرژی می‌شود. مثلاً دیده شده کسانی که استرس شدید دارند روی بدنشان لکه‌های سفید به وجود می‌آید که بعد از مدتی خود بخود از بین می‌رود.

البته همانطور که گفته شد علت بیشتر آلرژی‌ها، نداشتن آنزیم کافی در معده و هضم نشدن کامل غذا است مخصوصاً پروتئین، زیرا پروتئین باید به ذرات ریز شکسته تا قابل هضم شود؛ ولی اگر معده نتواند آن را بحد کافی شکسته و کوچک کند؛ این مواد هضم نشده وارد رودهٔ باریک شده و اگر احتمالاً پُرزهای روده ترک

داشته باشد، از آنجا وارد جریان خون می‌شود؛ و چون سیستم بدن انسان فقط می‌تواند ملکولهای کوچک را جذب کند؛ بدن آن را مانند یک دشمن در نظر گرفته، آنتی‌بادی ترشح می‌کند که باعث آلرژی می‌گردد.

بنابراین برای رفع این مشکل باید حتماً سعی کنید قبل از غذا سبزیجات خام و سالاد بخورید؛ زیرا سالاد و سبزی خام دارای مقدار زیادی آنزیم بوده که برای هضم غذا لازم است. از روغن تخم کتان برای رفع تورم استفاده کنید.

آنهائی که آلرژی دارند باید مواظب باشند که هر نوع غذایی ممکن است باعث آلرژی شود. مخصوصاً لبنیات، گندم، غذاهای پروسس شده و مواد شیمیائی.

در مرحلهٔ دوم توت فرنگی، گوشت خوک، گوجه‌فرنگی، شکلات و بادام زمینی ممکن است باعث آلرژی ناگهانی شده و حتی باعث مرگ شود.

یکی از راههائی که می‌توان از شر آلرژی خلاص شد، روزه گرفتن برای یک هفته تا ده روز، با آب سبزیجات است. تا بدن کاملاً از مواد سمی پاک شده و بعد از آن فقط از غذاهای طبیعی استفاده کنید. مثلاً میوه‌های تازه (غیر از پرتقال)، سبزیجات پخته شده با بخار، مرغ که در فر پخته شده، ماهی، برنج قهوه‌ای، چای گیاهی و آب میوه تازه.

برای این‌که علت آلرژی را پیدا کنید اول نبض خود را بشمارید، و سپس غذائی که مشکوک هستید که برای شما آلرژی‌زا است بخورید، سپس دوباره نبض خود را بشمارید؛ اگر نبض شما ده تا بیشتر از قبل بود باید از خوردن آن صرفنظر کنید.

غذاهای مشکوک را یکی یکی به رژیم خود اضافه کنید؛ یعنی به اندازهٔ یک قاشق چایخوری از آن غذای مشکوک بخورید اگر آلرژی شدیدی به آن داشتید تا مدت سه ماه به آن دست نزنید؛ و بعد از این مدت دوباره آن را آزمایش کنید. و اگر دوباره آلرژی داشتید آن را از برنامهٔ غذایی خود حذف کنید تا این‌که سیستم بدن شما کاملاً قوی شود.

اگر چند نوع غذا خورده‌اید که به شما آلرژی داده است می‌توان با آزمایش زیر آن را پیدا کرد:

از ماده‌ای که به آن مشکوک هستید یک قاشق چایخوری بخورید؛ و اگر تا یکساعت آلرژی نداشتید، آن را زیاد کنید و یک قاشق سوپخوری بخورید، و اگر هنوز آلرژی به وجود نیامد، بعد از دو ساعت دو قاشق سوپخوری بخورید، و اگر دوباره اتفاقی نیافتاد می‌توان گفت که این ماده برای شما آلرژی زا نیست.

اگر در خانوادهٔ شما آلرژی زیاد است بنابراین سعی کنید بچه خود را شیر بدهید؛ و اگر مجبور هستید که شیر اضافه باو بدهید بهتر است از شیر بز، یا شیر برنج و یا شیر باقلا استفاده کنید.

به هیچوجه به کودک خود قبل از شش ماهگی غذای جامد ندهید. بعد از آن از سبزیجات پخته شده استفاده کرده و کم کم میوه، گوشت، تخم‌مرغ و یا نصف نان را در حدود یکسالگی به آن اضافه کنید.

ویتامین‌ها و مواد طبیعی

۱ـ ویتامین "C"، Bioflavonoid مخصوصاً Quercetin، ویتامین "B6"، "A"، "E" می‌توانند آلرژی را رفع کنند حتی از Antihistaminها بهتر عمل می‌کنند.

۲ـ Primrose Oil چون دارای اسیدهای چرب اشباع نشده است اثر ضدتورم دارد.

۳ـ ویتامین "B-Complex" نیز اثر خوبی دارد.

۴ـ ویتامین "C"، ۱۰۰۰ میلی‌گرم یک قرص شش بار در روز.

۵ـ Quercetin، ۵۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.

۶ـ Evening Primrose Oil، ۵۰۰ میلی‌گرم سه قرص در روز.

۷ـ ویتامین "B6"، ۱۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

۸ـ ویتامین "A"، ۱۰۰۰۰ واحد بین‌المللی تا دو قرص در روز.

۹ـ ویتامین "E"، ۴۰۰ واحد بین‌المللی یک قرص در روز

گیاهان داروئی

دم اسب، گزنه و بابونه، یک قاشق از هر گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. یک فنجان سه بار در روز بخورید، یا این‌که بابونه را در وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.



الکل

اعتیاد به الکل و درمان آن

الکل یکی از مواد شیمیائی است که استفاده از آن اعتیادآور بوده و برای مصرف کننده آن، مشکلات زیادی را از نظر روحی و جسمی به وجود آورده، و باعث بیماری‌های مختلفی می‌شود. لغت الکل اصلاً عربی بوده و از ال کوهل گرفته شده است. همانطور که می‌دانید کوهل در عربی به معنی سرمه می‌باشد و سرمه گرد سیاهی است که خانم‌ها به چشم می‌کشند که حالت چشم را عوض می‌کند؛ و الکل نیز چون رفتار انسان را تغییر می‌دهد به همین دلیل به این اسم نامیده شده است. اولین بار محمد ذکریای رازی پزشک معروف ایرانی الکل را از تقطیر شراب بدست آورد.

از نظر شیمیائی الکل قابل شرب، الکل اتیلیک است و مشروبات تقلبی که از الکل چوب یعنی الکل متیلیک (Methyl Alcohol) ساخته می‌شود بسیار خطرناک بوده و حتی نوشیدن ۱۰ میلی‌لیتر آن باعث مرگ می‌شود.

الکل را می‌توان مادهٔ مخدرهٔ خطرناکی بحساب آورد که متأسفانه دسترسی به آن برای همه مقدور است؛ و دولت‌ها با گرفتن مالیات سنگین از فروش آن درآمد زیادی کسب کرده و حتی اجازه می‌دهند که تولید کنندگان برای فروش بیشتر آن تبلیغ کنند؛ به طوری‌که مصرف الکل هر ساله افزایش بیابد.

مصرف سرانه الکل (لیتر در سال) برای افراد بالای ۱۵ سال در چند کشور صنعتی جهان بشرح ذیل می‌باشد:

کشور	لیتردرسال
اسلووینیا	۱۵/۱۵
کره‌شمالی	۱۴/۴۰
جمهوری چک	۱۴/۳۵
فرانسه	۱۳/۷۴
آلمان	۱۱/۶۷
انگلستان	۹/۴۱
آمریکا	۸/۹۰
فنلاند	۸/۲۶
ژاپن	۸/۸۵
کانادا	۷/۵۲
سوئد	۶/۰۴
چین	۵/۳۹
هندوستان	۰/۹۹
اندونزی	۰/۱۳

الکل پس از مصرف به سرعت جذب می‌شود زیرا احتیاج به هضم ندارد. در حدود ۹۰٪ الکل در روده جذب شده و وارد خون می‌شود و اگر با شکم خالی مصرف شود؛ پس از چند دقیقه شخص را به حالت مستی درآورده و به‌طور متوسط پس از نیم ساعت تا یکساعت مقدار الکل در خون به نهایت خود می‌رسد و در خون باقی مانده، تا توسط کبد شکسته شود.

معمولاً الکل در خون برحسب گرم در دسی‌لیتر اندازه‌گیری می‌شود و مقدار متعادل آن ۰/۰۸ گرم در یک دسی‌لیتر خون است وقتی مقدار الکل در خون بالا

می‌رود شخص به ترتیب ازدیاد مصرف الکل، مبتلا به ناراحتی‌ها و مشکلات زیر می‌شود:

۱ ـ شخص نمی‌تواند بخوبی صحبت کند.

۲ ـ احساس خوشی و سرحالی به انسان دست می‌دهد ولی نمی‌تواند بخوبی راه برود.

۳ - فکر مغشوش می‌شود و نمی‌تواند بدون اشتباه کاری را انجام دهد.

۴ ـ حالت خماری دست می‌دهد.

۵ ـ شخص به اغماء فرو می‌رود، نفس کشیدن مشکل شده و ریه‌ها ازکار می‌افتد و به مرگ ختم می‌شود.

الکل در بدن سوخته و ابتدا تبدیل به اَسِتال دی هاید (Acetall Deehyde) شده و سپس به استات (Acetate) تبدیل می‌شود که بالاخره محصول نهائی آب و اکسید دوکربن (Carbon Deoxide) است که مقداری از آن از راه تعریق و مقداری هم از راه تنفس و ادرار خارج می‌شود. البته کمی از اکسید دوکربن جذب بدن گشته که باعث اسیدی شدن بدن شده و هنگامی که بدن اسیدی می‌گردد، برای پذیرش بسیاری از بیماری‌ها آماده می‌شود. بسیاری از دانشمندان عقیده دارند که اسیدی بودن بدن باعث سرِطان‌های مختلف می‌گردد.

الکل مانند داروی بیهوشی روی سیستم مرکزی اعصاب اثرگذاشته و آن را ازکار می‌اندازد، دیدِ چشم و شنوائی و قدرت تصمیم‌گیری بسیار ضعیف شده و رانندگی و یا کارکردن با ماشین‌های دیگر مشکل می‌گردد. از همه مهم‌تر رفتار شخص غیرعادی و حتی لحن صحبت کردن عوض می‌شود. نوشیدن مقدار بیش از حد الکل باعث خُلق و خوی وحشیانه در برخی از اشخاص شده که سرو صدا براه می‌اندازند و بعضی‌ها هم آرام شده و بخواب می‌روند.

اگر مقدار الکل بیشتر شود تنفس قطع شده و منجر به مرگ می‌شود. البته اگر الکل همراه با مواد مخدر دیگری مصرف شود اثر آن شدیدتر می‌شود. مثلاً باربی‌تورات‌ها (Barbiturates)، مواد آنتی‌هیستامین (Antihistamine)، نیترازپان

(Nitrazepan) اثر الکل را تشدید می‌کند.

الکل همچنین باعث گشاد شدن رگهای دست و پا شده که روی قلب اثر می‌گذارد و باعث کم شدن انقباض‌های قلب می‌شود. کارآئی قلب را کم می‌کند و با ازدیاد اسید معده برای کسانی که زخم معده و یا فتق معده (Hiatus Hernia) دارند بسیار خطرناک است. البته گاهی الکل عوارض زخم معده را به علت اثر روانی آن آرام می‌کند. اما مصرف زیاد الکل در ابتدا باعث استفراغ و خونریزی در معده شده و اثر شدیدی روی هورمون کم کردن ادرار (Antidiuretis Hormone) گذاشته و ترشح آن‌را کم می‌کند، که روی قسمت خلفی غدهٔ هیپوفیز (Posterior Pituitary Gland) اثر گذاشته و درنتیجه ادرار را زیاد می‌کند. الکل همچنین باعث می‌شود که سلول‌ها قابلیت جذب قند را از دست بدهند. و بنابراین قند خون بالا می‌رود و پس از مدتی چون انسولین شروع به ترشح می‌کند قند خون پائین آمده و شخص شدیداً احساس ضعف و گرسنگی می‌کند.

الکل کبد و لوزالمعده را از کار می‌اندازد. ضربان قلب را نامنظم کرده و حالت سوزن سوزن شدن در دست و پا به وجود می‌آورد. مصونیت بدن را تضعیف کرده و انسان را در مقابل بیماری‌های گوناگون بی‌دفاع می‌سازد.

به‌طورکلی می‌توان گفت که استفاده از الکل روی تمام اعضای بدن اثر گذاشته و کم کم آنهارا ازکار می‌اندازد.

اعتیاد به الکل به آهستگی پیشرفت می‌کند و درابتدا علائمی ندارد و خود شخص متوجه نمی‌شود؛ ولی کم کم اطرافیان و دوستان متوجهٔ تغییر شخصیت فرد می‌شوند. اشخاص معتاد به الکل، اعتیاد خود را قبول ندارند و کاملاً آن‌را تکذیب می‌کنند و همین امر، معالجه را بتأخیر می‌اندازد. اعتیاد به الکل وقتی نشان داده می‌شود که شخص از صبح شروع بخوردن مشروب می‌کند، در محل کار بخوبی نمی‌تواند تمرکز کند و حالت غمگینی دارد، در خود فرو می‌رود، به‌فراموشی دچار می‌شود و به تخیل می‌پردازد. البته معتادان به الکل برای این‌که،نشان دهند که اعتیاد ندارند اکثراً به‌طور مخفی مشروب می‌خورند.

ترک اعتیاد

ترک مشروب عوارض گوناگون مانند حالت ترس، تشویش و نگـرانـی، لرزش دست‌ها، عرق کردن و دل بهم خوردگی بدنبال دارد و حتی ممکن است منجر به مرگ گردد.

شخص کم کم مشروب را بعنوان غذا استفاده می‌کند زیرا الکل باو انرژی کاذب می‌دهد ولی فاقد مواد غذائی است. و چون مانند شکـر در بـدن عـمل مـی‌کند، بنابراین در اکثر موارد شخص حالت گرسنگی دارد و غذاهای شیرین مـخصوصاً شکر و شیرینی را طلب می‌کند. البته دراینصورت کمبود مواد غذائی در بدن اثـر گذاشته و بدن نمی‌تواند خود را در مقابل سموم الکل محافظت کند. مـخصوصاً الکل ویتامین‌های "B" را از بدن خارج می‌سازد.

البته دلیل این‌که چرا بعضی از اشخاص به الکل رو می‌آورند کاملاً معلوم نیست ولی عوامل بسیاری دراین امر مؤثر است. مثلاً شخص نمی‌تواند در مقابل بعضی از مشکلات و سختی‌ها مقاومت کند و برای فرار به مشروب پناه می‌برد.

برای ترک این اعتیاد که معمولاً از چند روز تا چند هفته طول می‌کشد، شخص باید از مایعات، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کند؛ زیرا رژیم خام‌خواری آنزیم‌های از دست رفته بدن را تأمین کرده و مصونیت بدن را بالا می‌برد. ضـمناً سـبزیجات و میوه‌جات خام قلیائی بوده و ترک مشروب را آسان‌تر می‌سازد. غذاهائی که دارای پروتئین زیاد هستند مانند: عدس، نخود، لوبیا، هویج و سیب‌زمینی بدن را تقویت می‌کنند؛ و نیز موادی که دارای مگنزیوم هستند مانند جوانهٔ گندم، انجیر و روغـن تخم کتان کمک زیادی دراین مورد می‌کنند.

دراین مدت همچنین مشکل است که مقدار قند خون را ثـابت نگـاه داشت. بنابراین باید از خوردن شکر، نوشابه و غذاهای شیرین، خودداری کرد. و نیز بهتر است که غذای کم حجم ولی بدفعات خورده شود. نسخهٔ زیر ویتامین‌ها و مـواد معدنی از دست رفته را جبران می‌کنند:

۱ ـ ویتامین (B-Complex)، ۵۰ میلی‌گرم دو بار در روز.

۲ ـ ویتامین "B12"، یک میلی‌گرم به‌صورت مکیدنی یا آمپول.

۳ ـ ویتامین "A"، ۱۰۰۰۰ واحد دو بار در روز.

۴ ـ ویتامین "C"، ۱۰۰۰ میلی‌گرم ۳ تا ۱۰ بار در روز.

۵ ـ روی (Zinc)، ۵۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

۶ ـ کرومیوم (Chromium)، ۲۰۰ مایکروگرم دوبار در روز.

۷ ـ ویتامین "E"، ۴۰۰ واحد یک بار در روز.

۸ ـ Evening Primrose Oil، ۱۰۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

این قرص درمورد اشخاصی که رفتارشان تغییرکرده است بسیار مؤثر می‌باشد.

۹ ـ "L.Cysteine"، ۵۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

این دارو مواد سمی را از بدن خارج ساخته و مصونیت بدن را بالا برده و معالجه را تسریع می‌کند.

۱۰ ـ "L.Glutamin"، ۵۰۰ میلی‌گرم در روز.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که "L.Glutamin" فعالیت مغزی را تقویت کرده و سوخت و ساز مغز را تنظیم می‌کند و معمولاً همراه با Glutamin Acid بعنوان غذای مغز به‌کار می‌رود.

L.Glutamin برای معتادان ضروریست و انسان را در مقابل مسمومیت الکل حفظ می‌کند و حتی برای معالجه اسکیزوفرنیا Schizophernia و جنون پیری به‌کار می‌رود.

گیاهان مفید

گل قاصدک (Dandelion)، گزنه (Nettle)، جین سینگ سیبری (Syberian Ginseng)، ریشهٔ شیرین بیان، لوبلیا، والرین (Valerian)، چای سبز حرارت را از کبد خارج می‌سازد. خارمقدس (Milk Thistle) کبد را تمیز و جوان می‌کند.

داروهای همیوپتی

۱ـ Nux Vomica عوارض ایجاد شده دراثر ترک اعتیاد را ازمیان برداشته و عطش نوشیدن الکل را کم می‌کند.

۲ـ Sulfur برای از بین بردن گاز معده و آرام کردن اعصاب و Capsicum در صورت درد معده به‌کار می‌رود.

ضمناً شخص باید در محیطی آرام زندگی کند، خواب خوب و قدم زدن در هوای آزاد، کوهنوردی، شنا، باغبانی و سونا اثر بسیار خوبی در ترک اعتیاد دارد.



چند درمان ساده برای امراض عفونی

همانطور که می‌دانید امروزه برای درمان بیماری‌های عفونی از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌شود؛ که متأسفانه به علت مصرف بیش از اندازه این داروها، سیستم مصونیت بدن تضعیف شده و آنتی‌بیوتیک‌ها کارآئی خود را از دست داده، و حتی گاهی باعث بدتر شدن مرض نیز می‌شوند. ضرر دیگر این مواد از بین رفتن میکرب‌های مفید روده است؛ که باید بعد از استفاده کامل، دوباره با خوردن قرص‌های اسیدوفیلوس (Acidophilus) جایگزین گردند. به این صورت که یک قرص حدود بیست دقیقه قبل از هر غذا برای مدت دو هفته استفاده شود تا محیط میکربی رودهٔ بزرگ بحالت اولیه برگردد.

باکتری‌ها هنگامی که وارد بدن انسان می‌شوند سلول‌ها را محاصره کرده و درمحیطی که دورادور سلول می‌سازند شروع به تولید مثل می‌کنند؛ ولی نمی‌توانند وارد سلول شوند. بنابراین درمراحل اولیه امراض عفونی حتی استفاده از ویتامین "C" می‌تواند باکتری‌ها را کشته و ازبین برد.

البته خطر بیماریهای عفونی این است که ممکن است عفونت به قلب رسیده و عوارض متعددی را به وجود آورد. بنابراین در صورت ابتلا به این بیماری‌ها باید فوراً به پزشک مراجعه نمود. گاهی با یک آزمایش ساده می‌توان به وجود بیماری‌های عفونی پی برد. مثلاً بیشتر گلودردها عفونی نبوده و می‌تواند فقط یک

تورم ساده باشد، که احتیاج به آنتی‌بیوتیک ندارد. و دراینصورت با غرغره آب نمک و یا چای مریم گلی (Sage) و خوردن ویتامین "C" از بین می‌رود ولی برای تشخیص گلودرد عفونی می‌توان آزمایش زیر را انجام دهید:

دست خود راروی استخوان ساق‌های پا بکشید اگر ساق پای راست گرم‌تر از ساق پای چپ باشد حتماً بیماری عفونی است و باکتری باعث آن شده است.

آزمایش دیگر: به آرامی دست خود را روی استخوان گونه از طرف بینی به طرف گوش بکشید اگر دردی احساس کردید عفونت باعث گلو درد شده است.

بسیاری از بچه‌ها و بزرگسالان نسبت به آنتی‌بیوتیک حساسیت دارند و نمی‌توانند از این داروها استفاده کنند که در اینصورت گیاهان طبی و ویتامین‌ها را می‌توان با اجازه پزشک به جای آنها به‌کار برد:

۱ ـ یک قرص ویتامین "C" هزار میلی‌گرمی هرروز به فاصله ۱۰ ساعت.

۲ ـ قرص ویتامین "A" ۱۰۰۰۰ واحدی برای دو روز ۵ قرص در روزاستفاده کنید.

۳ ـ هسته آووکادو را بشکنید و آن را در یک لیتر آب جوش انداخته و بگذارید به مدت یک ساعت به آرامی بجوشد. سپس آن‌را صاف کرده و یک قاشق سوپخوری هر ساعت به مریض بدهید. این جوشانده در مورد بیماری‌های عفونی بسیار مؤثر بوده و حتی در بسیاری از موارد از آنتی‌بیوتیک بهتر کارآئی دارد.

۴ ـ مقدار یک قاشق چایخوری آقطی (Elderberry) و یک قاشق چایخوری زیزفون (Linden) را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد؛ سپس آن را صاف کرده و یک فنجان ازاین دم کرده را هر ساعت بنوشید.

۵ ـ سیر یکی از بهترین آنتی‌بیوتیک‌ها بوده و ازقدیم‌الایام در تمام دنیا بر ضدبیماریها به‌کار می‌رفته است. نوشته‌هائی در دست است که نشان می‌دهد که از سیر دربابل، چین و مصر و دیگر کشورها بعنوان یک گیاه معجزه‌آسا استفاده می‌شده است. برای استفاده ازاین گیاه مقدار یک قاشق پودر سیر را دریک لیوان عسل ریخته و آن راکاملاً بهم بزنید. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است و یا این‌که به جای پودرسیر می‌توانید آب سیر تازه راگرفته و با عسل

مخلوط کنید.

فرمول دیگر استفاده از چای مریم گلی (Sage) و سیر می‌باشد: به این صورت که یک قاشق سوپخوری مریم گلی خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و به آن یک قاشق سوپخوری آب سیر اضافه کنید. با این محلول هر ساعت یکبار غرغره کنید و حتماً یک فنجان از آن را ۶ - ۴ مرتبه در روز بنوشید تا گلودرد کاملاً از بین برود.

۶ - خیار را رنده کرده و آب آن را بگیرید و یک لیوان آب خیار ۵ بار در روز بنوشید.

۷ - اگر مبتلا به عفونت ریه شده‌اید و یا سینه پهلو و خروسک گرفته‌اید مقداری پیاز را بجوشانید وسپس آن‌را له کرده و بین دو لایه پارچه قرار دهید و برای مدت دو ساعت آن‌را روی سینه بگذارید. این عمل را دوبار در روز انجام دهید تا بیماریهای شما از بین برود.

۸ - برای رفع سرماخوردگی و عفونت ریه از کمپرس شیر گرم استفاده کنید، به این صورت که شیر را گرم کنید حوله‌ای را در آن فرو برده سپس آن‌را فشار دهید تا آب آن گرفته شود و بعد این حوله را روی سینه بگذارید و حوله‌ای دیگر روی آن قرارداده و بعد آن‌را با پتو بپوشانید. هنگامیکه حوله سرد می‌شود دوباره آن‌را عوض کنید تا باکتریها از بین بروند زیرا میکرب‌ها شیر را بیشتر از خون انسان دوست دارند.



آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی

آنتی‌بیوتیک‌ها که با ورود خود در سال ۱۹۲۸ در عرصه جهان به‌نام داروهای معجزه‌آسا معروف شدند؛ در سالهای اخیر کم کم اثر خود را ازدست داده‌اند و دانشمندان را به تکاپو انداخته که چه داروئی را جانشین این مواد جادوئی کنند. زیرا طبق آمار موجود هر آنتی‌بیوتیک جدیدی که وارد بازار می‌شود؛ تقریباً بعد از شش ماه اثر خود را از دست داده و به جرگه دیگر آنتی‌بیوتیک‌های می پیوندد.

با تجویز بی‌رویه اطباء و مصرف بی‌اندازهٔ مردم، بدن انسان نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم شده و میکروبها و باکتری‌ها شکل خود را عوض کرده و درمقابل این داروها مقاومت نشان می‌دهند.

امراضی که در اوائل قرن گذشته ریشه‌کن شده بود دوباره بطرز وحشتناکی رویه‌افزایش است. مرض سل، بیماریهای با منشاء استافیلوکوکی روزبروز بیشتر شده و آنتی‌بیوتیک‌ها کوچکترین اثری روی آنها ندارند. به طوری‌که مرکز کنترل بیماریها در آمریکا که به‌نام "Centre for Disease Control and Prevention" معروف است نشان داده، هر ساله در بیمارستانها تعداد ۱۹۰۰۰ نفر به علت مبتلا شدن به امراض عفونی و بی‌اثر بودن آنتی‌بیوتیک‌ها جان خود را از دست می‌دهند و ۵۸۰۰۰ نفر دیگر به علت عوارض جانبی این داروها می‌میرند.

دربیشتر کشورها معمولاً اولین بار که آنتی‌بیوتیک برای کودک تجویز می‌شود به

علت گوش درد است و سپس هربار که کودک برای امراض چرکی و عفونی به پزشک مراجعه می‌کند نسخه آنتی‌بیوتیک می‌گیرد. پزشکان آن‌قدر در تجویز این داروها دست و دل باز هستند که حتی برای جوش صورت نیز از تجویز این داروها اباء ندارند. و حتی برای امراضی مانند سرماخوردگی و انفلوانزا نیز داروئی بهتر از آنتی‌بیوتیک از نظر پزشکان وجود ندارد. به طوری که مردم عادی همیشه فکر می‌کنند که آنتی‌بیوتیک داروی هر دردی است و از دکتر می‌خواهند که به آنها این داروها را بدهند و درکشورهائی مانند ایتالیا و ایران که هرکس می‌تواند بدون نسخه از داروخانه آنتی‌بیوتیک بخرد، مصرف این داروها بیشتر از بقیه کشورها بوده و میزان امراض مقاوم نیز زیادتر است.

مسئله مهم دیگراین است که بیماران هنگامی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند و پس از چند روز حس می‌کنند که شفا یافته‌اند؛ دارو را بدون نظر پزشک قطع می‌کنند و بقیهٔ دارو را نگاه می‌دارند. مدتی بعد که علائم بیماری نمایان می‌شود دوباره از همان دارو استفاده می‌کنند و متوجه نیستند؛ که با قطع کردن آنتی‌بیوتیک در مرحله اول، باکتری‌ها قوی‌تر شده‌اند و در مقابل همان آنتی‌بیوتیک، مقاوم شده‌اند.

هنگامی که باکتری‌ها برای مدت محدودی تحت اثر آنتی‌بیوتیک قرارگیرند از بین خواهند رفت و البته باکتریهای قوی‌تر در اواخر دوره آنتی‌بیوتیک می‌میرند؛ و اگر مریض دارو را تا آخر دوره آن نخورد، باکتری‌های قوی‌تر، کشته نشده و تعدادی از آنها باقی مانده و در بدن زیاد می‌شوند؛ و بالنتیجه همان آنتی‌بیوتیک قبلی اثری روی آنها ندارد. باید گفته شود که یک میکرب در یکروز می‌تواند ۱۶ میلیارد میکرب در بدن تولید کند و حتی دانشمندان کشف کرده‌اند که باکتری‌ها می‌توانند در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها شکل خود را عوض کرده (موتاسیون یا جهش ژنتیکی بدهند) و به نوع مقاوم‌تری تبدیل شوند که آنتی‌بیوتیک را بی‌اثر کنند.

ضرر دیگر آنتی‌بیوتیک

آنتی‌بیوتیک‌ها به‌طورکلی می‌توانند در بدن ما میلیاردها باکتری را چه مفید و چه مضر از بین ببرند. زیرا بسیاری از باکتریهای مفید در روده ما زندگی می‌کنند که وظیفه آنها ساختن ویتامین‌ها، اسیدی‌کردن محیط، کشتن میکرب‌ها و باکتریهای بد و هضم و تخمیر غذا می‌باشد. در صورت استفاده از آنتی‌بیوتیک محیط دستگاه هضم دگرگون می‌شود، باکتری‌های مفید از بین رفته و غیر از این‌که سیستم هضم غذا مختل می‌شود مشکلات زیادی نظیر آلرژی، عدم جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی و بالاخره مرض قارچ گریبانگیر شخص می‌گردد، گذشته از این، بدن ضعیف شده و آماده قبول هر نوع بیماری نیز می‌گردد.

البته اگر شخص تابه‌حال به دکتر مراجعه نکرده و از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده نکرده باشد نمی‌تواند ادعا کند که آنتی‌بیوتیک نخورده است؛ زیرا ما هر روز این دارو را به عناوین مختلف و همراه با غذا می‌خوریم و خود متوجه نیستیم. جالب است بدانید که نیمی از مقدار آنتی‌بیوتیک تولید شده در آمریکای شمالی به مصرف تغذیه دام‌ها می‌رسد و کشاورزان به آزادی می‌توانند هر مقدار آنتی‌بیوتیک که بخواهند خریداری کرده و برای سالم ماندن دام‌ها و پروارکردن آنها به هرمقدار که بخواهند به آنها بخورانند. با خوردن گوشت، شیر و مرغ، این آنتی‌بیوتیک‌ها به بدن ما منتقل می‌شوند.

متأسفانه دولت‌ها برای حمایت ازمصرف کننده تا به‌حال کاری نکرده‌اند. فقط ما می‌توانیم برای حفاظت خود ازگوشت و شیر دام‌هائی استفاده کنیم که به‌صورت صحیح تغذیه شده‌اند و آنتی‌بیوتیک‌ها به غذای آنها اضافه نشده باشد.

آنتی‌بیوتیک‌ها حتی سیستم مصونیت بدن را تغییر داده و ضعیف می‌کنند. اخیراً مقاله‌ای در ژورنال پزشکی آمریکا چاپ شده که نشان می‌دهد که در صورت استفاده از تتراسیکلین Tetracycline، گلبولهای سفید خون ضعیف شده و نمی‌توانند به سرعت خود را به منطقه عفونی بدن رسانده و به میکربها حمله کنند. سولفانامیدها Sulfonamides، قدرت میکرب‌کشی گلبولهای سفید را از بین می‌برند.

تحقیقات دانشمندان همچنین نشان داده است: کودکانی که گلودرد عفونی دارند و آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنند، هشت برابر بیشتر از کودکانی که هرگز آنتی‌بیوتیک نخورده‌اند، مجدداً به گلو درد مبتلا خواهند شد و یا باصطلاح مقاومت آنها در مقابل باکتری‌ها هشت برابر کمتر است. و کودکانی که به علت گوش درد آنتی‌بیوتیک خورده‌اند شش برابر بیشتر از کودکانی که از آنتی‌بیوتیک استفاده نکرده‌اند در معرض این عارضه قرار دارند.

دکتر گیل برت Dr. Gilbert برنده جایزه نوبل اعتقاد دارد که امروز ۹۰٪ از باکتری‌ها و میکرب‌ها به آنتی‌بیوتیک مقاوم هستند.

گیاهان، با خاصیت آنتی‌بیوتیک

تعداد زیادی از گیاهان از قدیم‌الایام بعنوان ضدمیکرب و باکتری به کار می‌رفته است که دراینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱ ـ سیر Garlic نام علمی (Alluminum Sativum)

این گیاه یکی از مهم‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است و بسیاری از باکتری‌ها در مقابل آن مقاومتی ندارند.

سیر دارای ۲۳ نوع ترکیب گوگردی و ۱۷ نوع آمینواسید است. این گیاه از پنج هزارسال پیش معروف بوده و مورد استفاده قرار می‌گرفته است. پاستور اولین دانشمندی بود که در سال ۱۸۵۸ خاصیت میکرب‌کشی سیر را کشف کرد و پس از او دانشمندان بسیاری روی خواص سیر تحقیق کردند.

سیر دارای ماده‌ای به‌نام آلیسین (Allicin) است که یک اسید آمینه سولفوره می‌باشد. و باکتریهای گرم مثبت و گرم منفی را از بین می‌برد. سیر حتی می‌تواند استافیلوکوک، استرپتوکوک، میکرب دیفتری، میکرب وبا و تیفوس را نیز بکشد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حتی اگر سیر را به نسبت یک به ۱۲۵۰۰۰ با آب رقیق کنیم باز می‌تواند از رشد باکتریها جلوگیری کند.

برای استفاده از سیر بعنوان آنتی‌بیوتیک بهترین راه، استفاده از سیر تازه و یا آب آن است. مقدار مصرف آن یک حبه سیر و یا یک قاشق چایخوری آب سیر و یا ۱۵ قطره اسانس آن سه بار در روز است. در مواردی که مرض حاد است می‌توان در هر ساعت یک حبه سیر خورد. البته باید توجه داشت که اگر سیر در بدن اثر بدی گذاشت، باید فوراً آن‌را قطع کرد. تنهامضرتی که سیر دارد بوی بد آن است و درحال حاضر تحقیقاتی انجام می‌گیرد که بوی آن‌را از بین ببرند.

۲ ـ ریشه شیرین بیان Licorice Root نام علمی Glabra Glycyrrhiza

ریشه شیرین بیان ضدمیکرب، ضدباکتری و ضدتورم است و حتی تحقیقات نشان داده زمانی که پنی‌سیلین و استرپتومسین نمی‌توانند استافیلوکوک اریوس (Staphyloococus Aureus) را از بین ببرند ریشه شیرین بیان قادر است آنها را بکشد.

۳ ـ آب نقره Colloidal Silver

آب نقره بهترین آنتی‌بیوتیک طبیعی است و از قدیم مرسوم بوده که برای ضدعفونی کردن آب، یک سکه نقره‌ای در ظرف‌آب می‌انداخته‌اند. می‌توان گفت که هیچکدام از باکتریها نمی‌توانند درمقابل آب نقره مقاومت کند. مقدار نقره معمولاً به مقدار ۵ قسمت در یک میلیون قسمت آب است. آب نقره از سال ۱۹۰۰ بعنوان آنتی‌بیوتیک به‌کار می‌رفته است و دارای عوارض جانبی نیست.

آب نقره قارچ‌ها، باکتریها، پارازیت‌ها و بعضی از ویروس‌ها را از بین می‌برد و حتی بیماری کاندیدا (Candidiatis) که امروزه بسیار مرسوم است نیز نمی‌تواند در مقابل آن مقاومت کند.

آب نقره قوی‌ترین کشنده میکربها لقب گرفته زیرا آنتی‌بیوتیک تعداد محدودی از باکتریها را از بین می‌برد ولی آب نقره، روی ۶۵۰ نوع مختلف باکتری اثرگذاشته و برخلاف آنتی‌بیوتیک آنها را مقاوم نمی‌کند. مقدار مصرف آب نقره یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

۴ ـ یوزنیا Usnea

گیاهی است که به‌تازگی وارد بازار داروئی شده است. در زبان عوام این گیاه به‌نام ریش پیرمرد نامیده می‌شود زیرا به ریش شباهت دارد. یوزنیا مانند قارچ روی درختان می‌روید و در تمام آمریکای شمالی وجود دارد و آنتی‌بیوتیک مفیدی برای از بین بردن باکتریها است. یوزنیا همانطور که گفته شد مانند ریش بوده و به‌رنگ دودی سبز و زرد مایل به سبز می‌باشد.

یوزنیا روی باکتریهای گرم مثبت اثر شدیدی داشته ولی روی باکتریهای گرم منفی اثری ندارد.

این گیاه را حتی اگر به نسبت یک به ۲۰۰۰۰ با آب مخلوط کنیم میکرب سل، استافیلوکوک، استرپتوکوک و نئومونوکوک را از بین می‌برد و می‌توان گفت که یوزنیا از پنی‌سیلین قوی‌تر است. یوزنیا را معمولاً به‌صورت پودر روی زخم‌ها و جراحات می‌ریزند و یا تنتور آن را با آب مخلوط کرده و می‌نوشند.

مقدار مصرف تنتور یوزنیا ۶۰ ـ ۳۰ قطره تا چهار بار در روز می‌باشد؛ و در موارد حاد می‌توان یک قاشق چایخوری تا چهار بار در روز استفاده کرد.

۵ ـ اکی ناسیا Echinacea نام علمی Echinacea Angustifolia

این گیاه سالیان دراز مورد استفاده سرخ پوستان آمریکائی بوده که آن‌را برای درمان مارگزیدگی و التیام زخم‌ها استفاده می‌کردند. دانشمندان دریافتند که این گیاه مصونیت بدن را در مقابل میکربها و امراض بالا برده و یکی از بهترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است.

اکی ناسیا بسیاری از باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها را می‌کشد و ماده‌ای که در آن وجود دارد به‌نام اکی ناکوسید Echinacoside معروف است که گلبول‌های سفید خون را برای از بین بردن میکربها تحریک می‌کند.

۶ ـ گلدن سیل Golden seal نام علمی Hydrastis Canadensis

گلدن سیل یکی از آنتی‌بیوتیک‌های بسیار قوی است که از قدیم بعنوان کشنده میکرب‌ها، ویروس‌ها، کرم‌ها و قارچ‌ها به‌کار می‌رفته است. این گیاه می‌تواند به آسانی استرپتوکوک، استافیلوکوک، ای کولی، میکرب وبا، پارازیت جیاردیا، لام بلیا Giardia Lambelia و حتی میکرب سل را از بین ببرد.

۹
برگ زیتون

برگ زیتون از زمانهای قدیم برای مداوای بسیاری از امراض عفونی به کار می‌رفته است، اگرچه برای مدت چند قرن به‌فراموشی سپرده شده بود ولی دوباره در اوائل قرن نوزدهم اعتبار خود را بازیافت و عصاره آبی آن برای معالجه مالاریا با موفقیت همراه بوده است. در تاریخ پزشکی ثبت شده، ازکینین (Quinine) قوی‌تر بوده و اثر بهتری داشته است.

در سال ۱۹۶۰ میلادی دانشمندان توانستند مادهٔ مؤثر برگ زیتون را که اوله یوری پین (Eleurepein) نامیده می‌شود از آن جدا ساخته و با موفقیت برای برطرف کردن عفونت به‌کار برند؛ ولی به علت این‌که ساخت این ماده گران تمام می‌شد اهمیت چندانی نیافت. دانشمندانی که روی برگ زیتون تحقیق می‌کردند دریافتند که اوله‌یوری پین به داخل سلول نفوذ کرده و از تولید مثل و زیاد شدن ویروس جلوگیری می‌کند؛ بنابراین به آسانی امراضی مانند Herpes، آنفلونزا، فلج اطفال (Polio)، سرماخوردگی و خستگی مزمن و عفونت‌های قارجی را از بین می‌برد.

در سال ۱۹۶۲ یکی از دانشمندان ایتالیائی با آزمایشاتی که انجام داد دریافت که برگ زیتون فشار خون را در عروق قلب زیاد کرده و ضربان آن‌را تنظیم می‌کند و حتی می‌تواند اسپاسم عضلات روده را نیز از بین ببرد.

در اوائل دههٔ ۱۹۷۰ دانشمندان توانستند دوماده دیگر را در برگ زیتون کشف

کنند این مواد را اسید الونولیک (Elonolic Acid) و الی نولیت کلسیم (Calcium Elonolate) نامگذاری کردند. این دو ماده اثر میکرب‌کشی بسیار قوی داشته و سمی هم نیستند.

البته به کار بردن لغت آنتی‌بیوتیک برای برگ زیتون درست نیست. زیرا آنتی‌بیوتیک ماده‌ای است که از زیاد شدن میکرب‌ها جلوگیری کرده و آنها را از بین می‌برد، و ضمناً میکربهای مفید معده و روده را نیز می‌کشد و عوارضی مانند اسهال و دل درد و ناراحتی‌های روده‌ای، و ده‌ها عارضهٔ دیگر تولید می‌کند. ولی برعکس برگ زیتون فقط به میکربهای مضر و بیماری‌زا حمله کرده و اثر بد روی میکربهای مفید ندارد.

عمل برگ زیتون در بدن به آن صورت است که به داخل سلول نفوذ کرده و آنزیم تولید شده توسط ویروس و آنزیم پروتئاز (Protease) را خنثی می‌کند. آنزیم پروتئاز ویروس ایدز را قادر می‌سازد که اسید ریبونوکلئیک "RN" سلول سالم را تغییر دهد. اوله‌یوری‌پین (Eleurepein) لایه خارجی میکرب‌ها را حل کرده و آنها را ناتوان ساخته و از بین می‌برد.

یکی دیگر از خواص اوله‌یوری پین، جلوگیری از اکسیده شدن لیپوپروتئین با چگالی کم LDL (کلسترول بد) است و می‌تواند این ماده را تا حدود ۳۰٪ پائین بیاورد و مانند یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی عمل کند. ضمناً اوله‌یوری پین سلولهای دفاعی بدن Phagocyte را افزایش داده و مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می‌دهد. به‌طور خلاصه می‌توان گفت که با تحقیقات انجام شده، برگ زیتون بر روی بسیاری از بیماریهای عفونی، اثر درمانی بسیار خوبی از خود نشان داده است و از آن جمله می‌توان به بیماریهای زیر اشاره کرد:

هرِپس، زونا، ایدز، خستگی مزمن، یرقان ویروسی، سینه‌پهلو، سل، مسمومیت خونی، عفونت دستگاه ادراری، عفونت گوش، بیماریهای قارچی (Candidasis)، بالا بودن فشار خون، کلسترول بالا، عفونت‌های بعد از عمل جراحی، دندان درد، ضربان نامنظم قلب، بواسیر، سوریاسیس (Psoriasis). مطمئناً با ادامه تحقیقات این

لیست اضافه خواهد شد.

آنتی‌بیوتیک‌ها روی عفونت‌های قارچی نه فقط تأثیر ندارند بلکه باعث ازدیاد و تشدید آن می‌شوند؛ و اکثراً هم علت عفونت‌های قارچی استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد؛ زیرا آنها اسیدوفیلوس (Acidophilus) راکه میکرب مفید روده می‌باشد از بین می‌برند؛ و باعث برهم خوردن تعادل بین این میکرب مفید و Candida می‌شوند؛ و بنابراین مقدار کاندیدا بالا رفته و شکل خود را عوض می‌کند و به قسمت‌های دیگر بدن نفوذ کرده و عوارض گوناگون مانند خارش، گازمعده، خستگی مفرط، یبوست و ده‌ها مرض دیگر تولید می‌کند که طب مدرن هنوز داروئی برای آن ندارد و حتی آن را نمی‌شناسد. درحالی که برگ زیتون یکی از داروهای بسیار مهم دربرطرف کردن این عوارض می‌باشد.

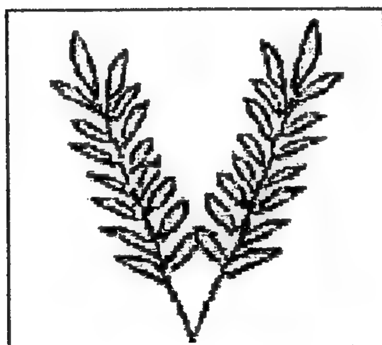
صور طبی

- **عصاره آبی:** مقدار مصرف آن ۲۵ ـ ۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.
- **تنتور:** مقدار مصر آن ۲۰ ـ ۱۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.
- **کپسول:** معمولاً کپسولهای ۲۵۰ میلی‌گرمی در بازار عرضه می‌شود. باید یک کپسول سه بار در روز مصرف شود.

عوارض جانبی

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که برگ زیتون بهیچوجه اثر بدی روی بدن ندارد؛ و حتی مصرف بیش از اندازه و زیاد آن عوارضی تولید نمی‌کند. البته تعداد بسیار کمی از بیمارانی که از برگ زیتون برای مداوای عفونت استفاده کرده‌اند، نسبت به آن عکس‌العمل نشان داده‌اند. این عوارض کاملاً طبیعی است و به علت جمع شدن مقدار زیادی سموم مختلفه در بدن، و همچنین در اثر از بین رفتن میکرب‌ها و سلول‌ها، مقداری سم وارد خون شده که بدن باید آنها را دفع کند؛ و چون اعضاء دفع سموم بدن مانند کلیه‌ها، جگر، ریه‌ها، پوست و رودهٔ بزرگ قادر

نیستند که به آسانی همه سموم را بیرون بریزند؛ ممکن است عوارضی مانند خستگی شدید، سردرد، اسهال و درد عضله بروز کند که با کم کردن مقدار دارو، بدن می‌تواند به آهستگی این سموم را دفع کند و عوارض از بین می‌رود. البته حساسیت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها به‌نام JHR و یا Jarisch Herxheimer Reactiona خوانده می‌شود و آن عوارضی است که با بیماری رابطه‌ای ندارد و پس از مصرف آنتی‌بیوتیک پیش می‌آید. که معمولاً به تدریج از بین می‌رود و در صورت برطرف نشدن با داروهائی مانند استروئید درمان می‌شود.



برگ زیتون

۱۰
بی‌خوابی

بی‌خوابی مرض نیست بلکه نشانه بیماریهای مختلف می‌باشد. شخص ممکن است نتواند بخوابد و یا این‌که مرتباً بیدار شود و یا پس از بیداری در نیمه‌های شب دیگر به خواب نرود. بنابراین روز بعد خسته از رختخواب برخاسته و در طول روز بدون تمرکز حواس و انرژی کار می‌کند.

باید گفت که حدود ۲۰ میلیون نفر در آمریکای شمالی مبتلا به بی‌خوابی هستند و تعداد زیادی از آنها برای رفع این مشکل از قرص‌های خواب‌آور استفاده می‌کنند. بی‌خوابی بیماری بشر متمدن است و می‌تواند نتیجه تشویش‌ها، نگرانی‌ها و ناراحتی‌های شغلی و یا محیط خانواده باشد.

علل بی‌خوابی

۱ ـ استفاده زیاد از مواد تحریک کننده مانند: قهوه، چای، شکلات، نوشابه‌های گازدار (سودا، کوکا و پپسی) و داروهای ضدآلرژی (Antihistamin).

۲ ـ دیر شام خوردن (بعد از ساعت ۷ شب) و یا گرسنه‌بودن در موقع رفتن برختخواب.

۳ ـ ورزش‌کردن قبل از خواب که ضربان قلب را بالا می‌برد.

۴ ـ الکل گرچه باعث خواب می‌شود ولی کم‌کم شخص به آن معتاد شده و خود

علت بی‌خوابی می‌گردد.

۵ – مسافرت کردن و تغییر ساعت (Getlag).

۶ ـ خواب بعدازظهر.

۷ ـ سرد بودن یا گرم بودن اتاق خواب.

۸ ـ سروصدای زیاد و یا نور زیاد.

۹ ـ فعالیت زیاد غده تیروئید که متابولیسم را بالا می‌برد.

۱۰ ـ خوردن مایعات زیاد قبل از خواب که شخص را مجبور می‌کند که از خواب بیدار شده و به دستشوئی برود.

۱۱ ـ درست نفس نکشیدن که به‌نام Sleep Apnea معروف است و شخص مرتباً بیدار می‌شود. علت آن ممکن است فشار خون بالا، سیگار کشیدن، استفاده از قرص‌های مسکن و الکل باشد.

۱۲ ـ تشویش، نگرانی، اندوه و ناراحتی‌های مختلف.

۱۳ ـ کمبود کلسیم و مگنزیوم که باعث گرفتگی عضلات پا می‌شود.

۱۴ ـ کمبود ویتامین "B6" و پنتوتنیک اسید Pantothenic Acid.

۱۵ ـ کمبود ملاتونین در بدن (ملاتونین هورمونی است که توسط غده صنوبری Pineal Glandn در هنگام شب ترشح شده و باعث خواب می‌گردد).

درمان طبیعی

۱ ـ خوردن یک لیوان شیر گرم با عسل قبل از خواب.

۲ ـ از نوشیدن قهوه و چای خودداری کنید مخصوصاً چند ساعت قبل از خواب.

۳ ـ قبل از شام حتماً سالاد بخورید زیرا کاهو دارای ماده‌ای به‌نام هایوسایامین Hyoscyamin است که باعث خواب عمیق می‌شود.

۴ ـ غذاهائی که دارای ویتامین "B3" هستند خواب آورند. این غذاها مانند حبوبات، ماهی، مرغ و بوقلمون دربدن باعث ترشح سروتونین Serotonin می‌گردد

که شخص را به خواب عمیق می‌برد.

۵ ـ ویتامین ب کامپلکس B-Complex بسیار مفید است. مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم ازاین ویتامین در روز میل کنید.

۶ ـ کلسیم و مگنزیوم به مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز بخورید.

۷ ـ در موقع خواب ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین "B3" بخورید.

۸ ـ نیم ساعت قبل از خواب یک قرص ۳ میلی‌گرم ملاتونین Melatonin بخورید.

۹ ـ چای بادرنجبویه Lemon Balm را قبل از خواب بنوشید.

۱۰ ـ چای سنبل‌الطیب Valerian و چای کوهی St.John Wort نیز مفید است.

۱۱ ـ یک قرص ۱۰۰۰ میلی‌گرم تریپتوفان Triptophan در موقع خواب میل کنید.

۱۲ ـ یکی از بهترین و طبیعی‌ترین مواد روغن کنجد است. قبل از رفتن به‌رختخواب پاهای خود را بشوئید و کف پاها را با روغن کنجد چرب کنید.

۱۳ ـ وقتی که به‌رختخواب رفتید به پشت بخوابید و دستها را قلاب کرده و زیر سر بگذارید سپس شست دست‌ها را توی گوش‌ها کرده و سعی نمائید به مکان‌های زیبا و خاطرات شادی بخش فکر کنید.

۱۴ ـ به پشت درازکشیده دست‌ها را روی ناف خود بگذارید و سپس به آرامی شکم خود را در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید؛ و دایره را بزرگتر کنید تا به دنده‌ها برسید و از آنجا دایره را کوچترکرده تا به ناف برگردید و این عمل را چند بار تکرار کنید.

۱۵ ـ به پشت بخوابید و انگشتان هر دو پا را بالا و پائین ببرید و این عمل را ۱۲ بار تکرار کنید.

۱۶ ـ به پشت درازکشیده، نفس عمیق بکشید و بدن خود را آرام کنید.

۱۷ ـ یک قطره روغن اسطوخودوس Lavender Oil روی متکای خود بریزید و یا چند قطره از این روغن را در دستگاه بخور ریخته و در اتاق خواب خود بگذارید.

۱۸ ـ سعی کنید در جهت مغناطیسی زمین بخوابید یعنی پاها به طرف جنوب و سر به طرف شمال قرارگیرد.

۱۹ ـ بعد از خوردن شام مدتی راه بروید و در طول روز ورزش کنید.

۲۰ ـ قبل از رفتن به رختخواب برای چند دقیقه کمپرس آب سرد به پشت گردن بگذارید و پاهای خود را با آب گرم بشوئید تا خون متوجه پاها و دست‌ها شود.

۲۱ ـ به مدت ۱۵ دقیقه کمپرس آب گرم روی معده قرار دهید.

۲۲ ـ سعی کنید هر شب دریک موقع معین به‌رختخواب بروید. یکساعت خواب قبل از ساعت ۱۱ شب، مساوی دو ساعت خواب بعداز این ساعت است.

۲۳ ـ اتاق خواب بهتر است کاملاً تاریک باشد، زیرا نور کلیه‌ها را تحریک کرده و ادرار را زیاد می‌کند و شما را برای رفتن به دستشوئی از خواب بیدار می‌کند. ضمناً هر زمان که بیدار شدید چراغ را روشن نکنید زیرا سیکل بدن را بهم زده و باعث بی‌خوابی می‌شود.

۲۴ ـ ملافه و لحاف خود را از الیاف طبیعی مانند پنبه انتخاب کنید.

داروهای همیوپتی

۱ ـ برای کسانی که زیاد قهوه می‌نوشند داروی Coffea 6C بسیار مناسب است. چهار قرص ازاین دارو را زیر زبان بگذارید.

۲ ـ کسانی که به علت قطع کردن قرص مسکن نمی‌توانند بخوابند ویا استرس شدید داشته و صبح زود از خواب بیدار می‌شوند باید از Nux Vomica 6C استفاده کنند.

۳ ـ اشخاصی که کار بدنی زیاد و تختخواب خیلی سفت و ناراحت دارند؛ و یا در مسافرت هستند می‌توانند از Nux Vomica 6C استفاده کنند.

۴ ـ Cocculus 6C برای کسانی که در شیفت شب کار می‌کنند مفید است.

۵ ـ کسانی که استرس دارند و مرتباً خمیازه می‌کشند باید از Ignatia 30C استفاده کنند.

۶ ـ کسانی که‌افسرده هستند وخواب آنهارا آرام نمی‌کند باید Nat mur 5C بخورند.



پروستات و معالجهٔ تورم آن

پروستات غده‌ای است باندازه یک گردوی کوچک که در بدن مردان بین مثانه و مقعد قرار گرفته و دورادور مجرای ادرار را پوشانده است. کار آن ساختن مایعی است که اسپرم را رقیق می‌کند.

متأسفانه ورم غده پروستات بیماری قرن جدید است وعلت آن تغذیه غلط مردم آمریکای شمالی می‌باشد. آمار نشان می‌دهد که سه نفر از هرچهار مرد ۵۰ ساله دراین کشورها مبتلا به ورم پروستات بوده و از هر سه نفر، یک نفر سرطان پروستات دارد و دربین ۷۵ ساله‌ها، سه نفر از هر چهار نفر به این سرطان مبتلا هستند.

این بیماری ممکن است حاد و مزمن باشد. ورم پروستات حاد با علائمی مانند تب و لرز، کمر درد و احساس مداوم ادرار همراه است. در بسیاری از موارد سوزش در مجرای ادرار و خون در ادرار نیز وجود دارد. و ممکن است شخص شب‌ها چند بار برای ادرار کردن از خواب بیدار شود. هنگامی که ورم پروستات مزمن وجود دارد ممکن است علائمی وجود نداشته باشد؛ و یا شخص در هنگام انزال درد داشته باشد.

ورم پروستات به‌نام Benign Prostatic Hyperthrophy نامیده می‌شود. تورم پروستات مجرای ادرار را تحت فشار قرار داده بنابراین فشار ادرار کم شده، شخص

قطره قطره ادرار می‌کند، مثانه کاملاً تخلیه نشده و احساس ادرارکردن حتی پس از مدت کوتاهی به شخص دست می‌دهد. به همین علت احتمال ایجاد سنگ مثانه و عفونت ادراری و ازکار افتادن کلیه‌ها نیز وجود دارد.

سرطان پروستات ممکن است تا مدتی بدون علائم باشد و شخص از پیشرفت آن بی‌خبر باشد روی این اصل به همه اشخاص بالاتر از ۵۰ سال توصیه می‌شود که هر سال معاینه پزشکی خود را انجام دهند. بهرحال این سرطان معمولاً همراه با علائمی مانند کم بودن جریان ادرار، احساس مداوم ادرار و خون در ادرار همراه می‌باشد.

سرطان پروستات خیلی به آهستگی پیشرفت می‌کند ولی چون به اعضاء دیگر بدن مخصوصاً استخوان حمله می‌کند بسیار خطرناک است. علت بیماری پروستات عفونت دستگاه ادراری، بیماری‌های مقاربتی مانند سوزاک و یابه‌طورکلی ضعف سیستم مصونیت بدن است. عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری مخصوصاً بیماریهای مقاربتی، چاقی و عدم فعالیت بدنی احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

معالجهٔ ورم پروستات با غذا

۱ ـ دانه‌های گیاهی مانند پسته، بادام، فندق و تخم کدو (خام و نمک نزده) به دلیل این‌که دارای اسیدهای چرب اشباع نشده هستند از بزرگ شدن پروستات جلوگیری می‌کند.

۲ ـ روغن هسته‌ها و دانه‌ها مانند تخم کتان و گردو بسیار مؤثر است.

۳ ـ از غذاهای بازاری و از پیش تهیه شده و کنسرو شده استفاده نکنید.

۴ ـ از مصرف چربی‌های حیوانی و جامد شدیداً خودداری کنید.

۵ ـ روغن ماهی و روغن تخم کدو از ورم پروستات و سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.

۶ ـ روغن تخم کدو را می‌توان در سالاد ریخت و یا این‌که ازکره تخم کدو

استفاده کرد.

۷ ـ شیر سویا و محصولات سویا به دلیل داشتن هورمون گیاهی برای سلامت پروستات لازم است. درکشورهائی مانند ژاپن و چین که مصرف محصولات سویا زیاد است سرطان پروستات بسیارکمتر از آمریکای شمالی می‌باشد.

۸ ـ از سبزیجات برگ پهن و سبز رنگ استفاده کنید.

۹ ـ روغن جوانه گندم Wheat Germ Oil در معالجه تورم پروستات نقش مهمی دارد.

۱۰ ـ آب هویج، آب پرتقال و آب انبه (Mango Juice) از تورم پروستات جلوگیری می‌کند.

۱۱ ـ از خوردن شکر پرهیز کنید؛ زیرا شکر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها پائین می‌آورد.

۱۲ ـ سیر ضدسرطان است و از رشد غده سرطانی جلوگیری می‌کند.

۱۳ ـ قارچ می‌تاکی Maitake برای مداوای سرطان بسیار مؤثر است.

۱۴ ـ مخلوطی از آب اسفناج، چغندر، کرفس، مارچوبه، کاهو، لیمو و خیار برای مداوای سرطان پروستات به‌کار می‌رود.

۱۵ ـ ریشه باباآدم و گل قاصدک نیز مفید است.

۱۶ ـ گوجه‌فرنگی پخته و محصولات آن دارای ماده‌ای به‌نام لایکوپین Lycopin می‌باشد که از سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.

۱۷ ـ از خوردن مواد لبنیاتی و نان سفید خودداری کنید.

ویتامین‌ها، مواد معدنی و گیاهان داروئی

۱ ـ Evening Primrose Oil به مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.

۲ ـ ویتامین "B6" ۱۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

۳ ـ روی "Zinc" ۲۵ میلی‌گرم یک تا دو قرص در روز.

۴ ـ مس "Copper" ۲ میلی‌گرم دو بار در روز.

۵ ـ ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.

۶ ـ Acidophilus یک قرص قبل از هر غذا.

۷ ـ Caprylic Acid ۵۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۸ ـ یک قاشق چایخوری پودر اسپرزه "Psylium seeds" را دریک لیوان آب نیم گرم حل کرده و نیم ساعت قبل از صبحانه و شام میل کنید.

۹ ـ مقدار ۲۰ قطره از تنتور گیاه "Saw palmeto" را در آب ریخته وسه بار در روز بنوشید.

۱۰ ـ چای جعفری اثر مفیدی در جلوگیری و رفع تورم پروستات دارد. مقدار یک قاشق چایخوری جعفری خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته؛ و بگذارید برای سه دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید.

۱۱ ـ چای مریم گلی و چای کوهی اثر مفیدی دارند.

۱۲ ـ در صورت بند آمدن ادرار از چای گیاه دم اسب استفاده کنید.

۱۳ ـ قرص "Beta-Sitosterol" به مقدار ۳۰۰ میلی‌گرم در روز.

۱۴ ـ روغن تخم کتان "Flax seed Oil" یک قاشق چایخوری دوبار در روز.

۱۵ ـ قرص "Soy Isoflavone" مقدار ۷۰۰ میلی‌گرم دوبار در روز.

۱۶ ـ ویتامین "E" ۴۰۰ واحد یک قرص در روز.

۱۷ ـ ویتامین "D" ۴۰۰ واحد یک قرص در روز.

۱۸ ـ "Selenium" ۲۰۰ میکروگرم در روز.

۱۹ ـ "N-Acetyl Cysteine" ۶۰۰ میلی‌گرم در روز.

۲۰ ـ چای سبز و یا عصاره آن ۲۰۰ میلی‌گرم در روز.

۲۱ ـ و در پایان همیشه کلیه‌های خود را گرم نگه داشته و سعی کنید اقلاً برای مدت یک ربع ساعت در روز ورزش کنید.

۲۲ ـ از خوردن نمک و ادویه‌جات خودداری کنید.

۱۲

تیروئید و معالجهٔ کم کاری آن

غدد مترشحه بدن روی هم اثر گذاشته و اگر یکی از هورمون‌ها به اندازه کافی ترشح نشود؛ باعث اختلال دیگر هورمون‌ها می‌شود.

استفاده از غذاهـای پـروسس شـده و مسـموم، داروهـا، آب آلوده، اسـترس، تنش‌های روانی، کمبود ویتامین، مواد معدنی و هوای آلوده باعث بهم خـوردگی فعالیت غدد بدن می‌گردد.

یکی از غده‌های مهم بدن، تیروئید است که در جلوی گردن قرار دارد و روی تمام اعمال بدن اثر می‌گذارد. این غده متابولیسم و سوخت و ساز تمام سلولها را تنظیم می‌کند. از بیماریهای غده تیروئید کم کاری و تنبلی این غـده مـی‌باشد کـه Hypothyroidism نامیده می‌شود. این بیماری مخصوصاً در بین خانم‌ها شایع است.

عوارض کم کاری غده تیروئید بشرح زیر می‌باشد:

از دست دادن موی سر و ابرو، عدم تمرکز حواس، شکنندگی ناخنها، آرتروز، درد عضلات و مفصل‌ها، آلرژی، آسم، بالا رفتن کلسترول، تغییر رنگ کف دست و پا به‌رنگ هویج، عفونت قارچی، بهم خـوردن عـادت مـاهیانه، افسـردگی، چـاق شدن، خشکی پوست، سردرد، خستگی و بی‌حالی، کاهش میل جنسی، یبوست، حساسیت نسبت به سرما، و ناراحتی در موقع عادت ماهیانه، قبل و یا بعد از آن که در بعضی موارد صورت و ساق پا ورم می‌کند.

حتی تغییرات هورمونی غده تیروئید به مقدار بسیار کم نیز موجب بروز عوارضی خواهد شد. مثلاً کلسترول بالا رفته و خطر حمله قلبی را پیش می‌آورد. بنابراین اگر یکی از عوارض بالا را دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

در قدیم دلیل این بیماری کمبود ید (Iodine) در غذاها بود. زیرا ید در بدن با آمینواسید تایروسین (Tyrosine) ترکیب شده و تولید هورمون تایروکسین (Tyroxine) می‌کند و اگر ید در غذا کم بوده و به بدن نرسد، غده تیروئید ورم کرده و بزرگ می‌شود که آن‌را گواتر (Goiter) می‌نامند. درحال حاضر کمبود ید وجود ندارد زیرا ید به نمک اضافه می‌شود.

بعضی اوقات علت بیماری یا عارضه گواتر مصرف زیاد غذاهای ضدتیروئید (Goitrogenic) می‌باشد. این غذاها عبارتند از کلم پیچ، شلغم، خردل، گز روغنی (Horseradish)، لوبیای سویا، هسته کاج، ارزن و بادام زمینی. گرچه ماده‌ای که باعث بیماری گواتر می‌شود دراثر پختن از بین می‌رود ولی بهرحال نباید ازاین مواد زیاد مصرف کرد. علت دیگر بیماری گواتر سیستم مصونیت بدن است که بر ضدخود وارد عمل می‌شود.

مقدار هورمون غده تیروئید با آزمایش خون معلوم می‌شود. اگر تغییرات در هورمون تیروئید جزئی باشد، معمولاً آزمایش خون آن را نشان نمی‌دهد و ممکن است با وجود برخی از علائم کم کاری تیروئید، در آزمایش خون دیده نشود که معمولاً دکترها دراینگونه موارد به آزمایش اطمینان می‌کنند.

یکی ازبهترین متد برای بررسی غده تیروئید استفاده از درجه حرارت بدن است که هرکس در منزل می‌تواند آن را انجام دهد. به این صورت که صبح هنگامی که بیدار می‌شوید و هنوز از رختخواب بیرون نیامده‌اید؛ یک گرماسنج معمولی را زیربغل خود بگذارید و درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید و یادداشت کنید. وبعد از سه ساعت دوباره این عمل را انجام دهید. هر روز تا مدت دو هفته درجه حرارت بدن خود را بگیرید، سپس میانگین (همه را جمع کرده و برتعداد آنها تقسیم کنید) آنها را محاسبه کنید. اگر این میانگین کمتر از ۳۶/۵ درجه سانتی‌گراد باشد

تیروئید شما کم کار است و اگر بیشتر از ۳۶/۸ باشد تیروئید شما پرکار است.

علائم پرکاری تیروئید: نبض سریع، چشمان از حدقه بیرون زده، عصبی بودن، لاغر شدن و وزن اضافه نکردن، بی‌خوابی، حساس بودن و درد قبل و بعد از عادت ماهیانه می‌باشد.

درمان تیروئید کم کار

۱ ـ **ید (Iodine)** مقدار مصرف آن نباید از ۶۰۰ میکروگرم در روز تجاوز کند.

۲ ـ **استفاده از غذاها و گیاهان دریائی مانند:** کلپ (Kelp)، دالس (Dulse)، آرامه (Arame)، هاجی کی (Higiki)، کامبو (kambu)، و نوری (Nori).

۳ ـ **روی (Zinc)**، ویتامین "E" و "A" روی غده تیروئید اثر مهمی دارند و کمبود این مواد کار غده تیروئید را مختل می‌کند.

کمبود روی در اکثر اشخاص مخصوصاً سالمندان وجود دارد و باعث کم کاری غده تیروئید می‌شود. روی در تخم آفتاب‌گردان، گوشت گاو، باقلا، صدف دریائی و سیب زمینی وجود دارد ویا می‌توان از قرص روی ۲۵ میلی‌گرم استفاده کرد.

۴ ـ **سلنیوم Selenium** یکی دیگر از مواد معدنی است که اثر مهمی در سلامت غده تیروئید دارد. این فلز در غذاها به مقدار کافی وجود ندارد و باید از قرص آن به مقدار ۲۰۰ میکروگرم در روز استفاده شود. تحقیقات نشان داده است در مناطقی که مقدار سلنیوم خاک کم است این مرض شدت بیشتری دارد.

۵ ـ **ویتامین "B2" , "B3" ,"B6" و "C"** برای سلامتی این غده حائز اهمیت است.

۶ ـ و بالاخره **ورزش** کردن غده تیروئید را تحریک می‌کند و باعث ترشح هورمون می‌شود. البته اگر دستورات بالا را اجرا کرده و پس از چند ماه هنوز علائم مرض در شما وجود دارد باید به پزشک مراجعه کنید.

یکی از داروهائی که تجویز می‌شود هورمون T4 (Synthroid) می‌باشد. یک داروی طبیعی، غده تیروئید خشک شده است زیرا غیراز این‌که دارای هورمون T4 است؛ مواد لازم دیگر را مانند مواد غذائی و آمینواسید که برای کارکردن غده تیروئید ضروری است دارا می‌باشد.

گیاهان مفید برای تیروئید

- برگ چغندر، جعفری، هویج و شاهی.

- از خوردن چای که دارای فلور می‌باشد و همچنین شیر که دارای کلر می‌باشد خودداری کنید؛ زیرا فلور و کلر موجود دراین غذاها گیرنده‌های (Receptor) ید را در غده تیروئید از کار می‌اندازد.

نسخه‌ای برای تیروئید کم کار

۱ - کلپ Kelp یک قاشق سوپخوری در روز و یا ۲ قرص سه بار در روز.

۲ - ویتامین "E" به مقدار ۴۰۰ واحد در روز.

۳ - ویتامین "A" به مقدار ۲۵۰۰۰ واحد در روز.

۴ - ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز.

۵ - روی "Zinc" ۲۵ میلی‌گرم در روز.

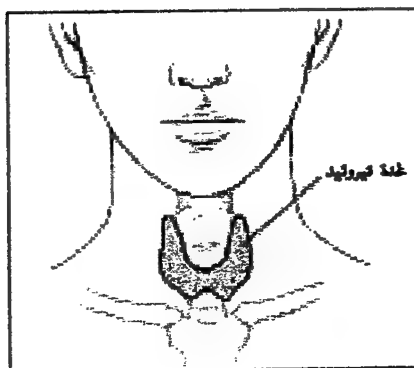
۶ - مس "Copper" ۳ میلی‌گرم در روز.

۷ - ویتامین "B-Complex" ۱۰۰ میلی‌گرم در روز.

۸ - "L-Tyrosine" ۲۰۰ میلی‌گرم در روز.

۹ - ویتامین "B6" ۱۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

۱۰ - "L-Tryptophan" ۱۰۰ میلی‌گرم در روز.



تیروئید

۱۳

معالجهٔ تصلب شرایین با رژیم غذایی و گیاهان طبی

امروزه در کانادا هرساله بیش از پنجاه هزار نفر تحت عمل جراحی قلب باز قرار می‌گیرند، و این تعداد هر سال رو به‌افزایش است. متأسفانه این عمل جراحی گران‌قیمت مشکل را حل نمی‌کند و فقط علائم را برای مدتی از بین می‌برد و بسیاری از این افراد هرگز نمی‌توانند به‌کار قبلی خود بازگشته و تقریباً زمین‌گیر می‌شوند.

باید گفت که تصلب شرایین که عامل اصلی ناراحتی‌های قلبی و مغزی می‌باشد، با غذا و گیاهان کاملاً قابل معالجه بوده و در مراحل اولیه احتیاج به عمل جراحی ندارد، و شخص با استفاده از رژیم غذائی مناسب، ویتامین‌ها و گیاهان مفید می‌تواند رگ‌های خود را تمیزکرده و به زندگی عادی خود برگردد.

تصلب شرایین (Artheriosclerosis) یعنی سفت شدن، کلفت شدن و از دست دادن قابلیت ارتجاعی دیواره رگها مخصوصاً سرخ رگ‌ها است. یعنی رگهائی که خون، این ماده حیاتی را از قلب به سلولها و اعضاء بدن می‌رسانند و اگر این رگها بسته شوند و خون نتواند به آسانی از آنها عبورکند، شخص مبتلا به حملهٔ قلبی و یا سکته مغزی می‌شود.

بسیاری از اشخاص فکر می‌کنند که تصلب شرایین مخصوص اشخاص مسن بوده و جوانان به آن مبتلا نمی‌شوند. ولی متأسفانه این بیماری در سنین پائین و

حتی به علت استفاده از غذاهای پروسس شده اخیراً در بچه‌ها نیز دیده شده است.

لغت دیگری که در انگلیسی برای این بیماری به‌کار می‌رود Atherosclerosis بمعنی رسوب چربی در دیواره رگها است که البته نتیجه یکی است و به حمله قلبی و یا سکته مغزی منجر می‌شود.

علائم تصلب شرایین:

اگر یک یا تعدادی از علائم و عوارض زیر را دارید ممکن است به این بیماری دچار شده باشید؛ پس بهتر است به پزشک خود مراجعه کنید.

۱ ـ خستگی شدید بعد از یک غذای سنگین.

۲ ـ فراموشی در موارد معمولی و در هنگام کارهای روزانه.

۳ ـ اگر ایده‌های جدید به مغزتان خطور نمی‌کند.

۴ ـ احساس ضعف، سردی، مورمور شدن و یا سوزش درپاها و یا انگشتان پا.

۵ ـ داشتن سردرد متمادی.

۶ ـ بی‌خوابی شدید.

۷ ـ سنگینی و احساس خفگی در سینه.

۸ ـ نفس نفس زدن در هنگام قدم زدن و یا کار کردن.

۹ ـ درد در عضلات پشت ساق پا بعداز قدم زدن که پس از مدتی استراحت از بین می‌رود.

۱۰ ـ اگر پس از یک خواب سنگین و خوب و بعد از برخاستن از خواب هنگامی که کمی ورزش می‌کنید وسط قفسه سینه درد می‌گیرد ولی پس ازکمی استراحت از بین می‌رود و تا صبح روز بعد برنمی‌گردد.

۱۱ ـ اگر روی پوست قوزک پا زخم کوچکی دارید.

۱۲ ـ سرگیجه و ناهنجاریهای قوهٔ شنوائی برای مدتی کوتاه.

۱۳ ـ تار شدن و تاریکی چشم.

علائم تصلب شرایین پیشرفته:

۱ ـ اگر پس از مدتی قدم زدن در حدود ۵۰ ـ ۳۰ متر به نفس نفس می‌افتید؛ و پاها مخصوصاً ساق پا درد می‌گیرد و حتماً باید استراحت کنید تا بتوانید دوباره ادامه دهید؛ نشان دهنده تصلب شرایین در پاها می‌باشد.

۲ ـ آسم

۳ ـ فشار خون بالا

۴ ـ فراموشی

۵ ـ بی‌خوابی

۶ ـ ضعف قوای شنوائی و بینائی

۷ ـ درد در پاها

۸ ـ ناراحتی‌های کبدی و کلیوی

۹ ـ مرض قند

۱۰ ـ تورم پروستات

۱۱ ـ ناراحتی‌های قلبی و مغزی

۱۲ ـ اگر هنگامی که سریع راه می‌روید درد از ناحیه ساق پا شروع شده و زمانی که می‌ایستید درد به طرف بالا می‌رود؛ این علامت گرفتگی سرخرگها است و اگر برعکس درد هنگام راه رفتن کم و در صورت ایستادن بیشتر شود؛ علامت گرفتگی سیاهرگها می‌باشد.

علت تصلب شرایین

۱ ـ استفاده بیش از حد چربی.

۲ ـ نوشیدن آب و خوردن غذاهائی که دارای مواد شیمیائی می‌باشند.

۳ ـ جمع شدن فلزات سنگین در بدن.

۴ ـ رسوب فلورید سدیم (Sodium Fluoride) در بدن.

۵ ـ خوردن شکر و شیرینی زیاد (خوردن بیش از ۶ قاشق چایخوری شکر باعث

لخته شدن خون می‌شود).

۶ - استرس و ناراحتی.

۷ - نداشتن فعالیت بدنی و ورزش نکردن.

۸ - اعتیاد به سیگار و الکل.

۹ - استفاده از قرص‌های آنتی‌بادی.

۱۰ - سر وصدای زیاد.

۱۱ - استفاده از لبنیات.

آزمایش سلامتی رگها:

۱ - به مدت دودقیقه پا برهنه روی چمن‌ها قدم بزنید سپس به پشت درازکشیده و ساق‌های پا را به طرف بالا ببرید و ازیک نفر بخواهید که به کف پاهای شما نگاه کند؛ اگر نقاط سفیدی درکف پاها دیده شود نشان دهنده آن است که سرخ رگهای ساق‌ها گرفته شده و خون کافی به کف پاهای شما نمی‌رسد.

۲ - به پشت دراز بکشید و پاهای خود را بالا ببرید و پاها را بدور قوزک‌ها بچرخانید. اگر بتوانید این عمل را بدون اشکال به مدت ده دقیقه انجام دهید سرخ رگهای پای شما سالم است؛ در غیراینصورت درد شدیدی در ساق پا و ران خود حس کرده وکف پا سفید شده و یا لکه‌های سفیدی روی کف پا نمایان می‌شوند که دلیل گرفتی رگهای پا است.

۳ - هر دو دست را مشت کرده وکاملاً بالای سر ببرید و دست‌ها را ده بار باز و بسته کنید، و سپس از یک نفر بخواهید که مچ دست‌های شما را محکم نگاه دارد و دوباره ده بار آنها را باز و بسته کنید و بعد دست‌ها را آزاد کرده و تا شش بشمارید؛ دست‌ها باید قرمزی خود را حفظ کنند و اگر سفید شدند شما مبتلا به گرفتگی سرخ رگها در ناحیه دست و بازو هستید.

۴ - جلوی آئینه بایستید و بخود نگاه کنید و اگر در اطراف قسمت رنگی چشم خود یک دایره سفید دیدید رگهای شما گرفتگی دارند.

۵ ـ به نرمه گوش خود نگاه کنید، اگر یک خط عمیق با زاویه حدود ۴۵ درجه مخصوصاً در نرمه گوش چپ و یا فرورفتگی مانند ستاره در آن دیدید، نشان دهنده گرفتگی رگهای قلب می‌باشد.

تشخیص ناحیهٔ گرفتگی رگها:

۱ ـ درد در ناحیه باسن و عضلات آن مربوط به گرفتگی در ناحیه رگ آئورت است.
۲ ـ درد در ناحیه ران‌ها نشان دهنده گرفتگی رگها در پاها است.
۳ ـ درد پا و انگشتان پا گرفتگی رگها را در پاها نشان می‌دهد.

جلوگیری از حملهٔ قلبی و سکتهٔ مغزی با رژیم مناسب:

۱ ـ رژیم آب مقطر

تحقیقات نشان داده است که روزه آب مقطر برای مدت دوروز، یعنی نوشیدن یک لیوان آب مقطر در هر نیم ساعت برای دو روز، رگها را تمیزکرده و از حمله قلبی و سکته مغزی جلوگیری می‌کند.

۲ ـ رژیم سرخ پوستان

این رژیم برای چهار روز می‌باشد.

روز اول:

غذای شما دراین روز میوه‌هائی مانند سیب، توت‌فرنگی، هندوانه، هلو، گلابی، گیلاس، پرتقال و گریپ فروت می‌باشد فقط موز نمی‌توانید بخورید.

روز دوم:

هر نوع چای گیاهی مانند نعناع، بابونه و غیره می‌توانید بنوشید و آن‌را با کمی عسل شیرین کنید.

روز سوم:

غذای شما دراین روز فقط سبزیجات خام و یا پخته است.

روز چهارم:

مقدار زیادی سوپ سبزی درست کنید که درآن گل کلم، کلم‌پیچ، پیاز، فلفل سبز، جعفری و سبزیهای دیگر راکه دوست دارید بریزید. کمی نمک دریا نیز به آن اضافه کنید. دراین روز فقط ازاین سوپ استفاده کنید. این رژیم برای تمیزکردن تمام بدن ضروری است زیرا در روز اول با خوردن میوه روده بزرگ تمیز خواهد شد. در روز دوم مواد سمی، نمک و رسوبات کلسیم که در بافت‌ها و عضلات بدن جمع شده دفع می‌شوند، در روز سوم مقدار زیادی مواد معدنی جذب سیستم هضم شده و در روز چهارم لنف، خون و اعضای داخلی بدن تمیز می‌شوند.

استفاده از گیاهان داروئی:

صبرزرد (Aloevera) از قدیم‌الایام برای معالجه بیماریهای مختلف مانند التیام سوختگی و مداوای زخم‌ها به‌کار می‌رفته است.

نوشته‌هائی در دست است که یونانی‌ها از سال ۳۳۳ قبل از میلاد از آن بعنوان یکی از مهمترین گیاهان داروئی استفاده می‌کردند. چینی‌ها آن‌را مقدس می‌دانستند و برای بیماری‌های روده و معده تجویز می‌کردند. درفیلیپین آن‌را با شیر مخلوط کرده برای رفع اسهال و عفونت کلیه‌ها به‌کار می‌بردند و مصری‌ها آن‌را بعنوان ضدسوختگی پوست با آفتاب و ضدپیری مصرف می‌کردند. به‌طورکلی می‌توان گفت که صبر زرد کمک به جذب مواد غذائی، گردش خون و دفع مواد زائد بدن می‌نماید. ضمناً این گیاه انرژی‌زا بوده و باعث تقویت بدن می‌شود، خستگی را برطرف کرده، جذب مواد معدنی و ویتامین‌ها را تسریع کرده و پوست و مو را شاداب و جوان نگاه می‌دارد.

صبر زرد دارو نیست و بنابراین بهرمقدارکه می‌خواهید، می‌توانید از آن استفاده کنید.

صبر زرد دارای آمینواسید، آنزیم، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف، کلروفیل و دیگر مواد می‌باشد خواص دیگر صبر زرد بقرار زیر است:

۱ ـ قارچ‌ها را از بین می‌برد.
۲ ـ ضددرد می‌باشد.
۳ ـ میکرب کش است.
۴ ـ ضدتورم بوده و مانند استروئید عمل می‌کند.
۵ ـ تب را پائین می‌آورد.
۶ ـ تمیزکننده نسوج بدن است.
۷ ـ رگها را باز می‌کند.
۸ ـ خونریزی را قطع می‌کند.
۹ ـ به آسانی به داخل نسوج بدن نفوذ می‌کند، سلولهای مرده و اخلاط را دفع می‌کند.
۱۰ ـ ساخت و ترمیم سلول‌ها را تسریع کرده و باعث سلامتی است.

کلسترول:

همانطور که قبلاً گفته شد علت گرفتگی رگها (Atherosclerosis) رسوب لایه‌ای روغنی و مومی شکل به‌نام کلسترول در دیواره رگها است و رگها را آنچنان مسدود می‌سازد که خون به‌آسانی نمی‌تواند از آنها عبور کند. متأسفانه این بیماری بلای این قرن بوده و روز برزو در حال افزایش است و علت ۵۵٪ مرگ و میرها، تصلب شرایین و گرفتگی رگها می‌باشد.

در دنیای امروزه می‌توان گفت که بیشتر افراد بالای ۲۱ سال کم و بیش مبتلا به این بیماری می‌باشند و اخیراً دولت‌های آمریکای شمالی بودجهٔ زیادی را اختصاص به پژوهش بر روی این بیماری داده‌اند.

می‌دانید که کلسترول یکی از مواد ضروری و حیاتی برای بدن است و این ماده برای ساخت صفرا، استروئید، بافت پوششی سلولها و رگها و جذب چربی در روده‌ها لازم و ضروری می‌باشد. البته هنوز علم طب برای جواب به‌این سوال که چرا کلسترول باعث گرفتگی رگها می‌شود درمانده است. برخی عقیده دارند که رگها

دراثر استفاده از مواد شیمیائی و اکسید کننده‌ها صدمه می‌بینند و زخم می‌شوند و کلسترول بعنوان یک عامل ترمیم کننده آنها را ترمیم می‌کند؛ ولی درست مثل پوست انسان که بعد از زخمی شدن و التیام یافتن کمی برآمدگی پیدا می‌کند؛ قطر رگها کمی تنگ‌تر می‌شود. نظریه دیگر این است که کبد به علت خوردن چربی، الکل، داروهای شیمیائی و مواد سمی ضعیف شده و مقدار زیادی کلسترول می‌سازد، که این کلسترول چسب مانند و غلیظ بوده و در داخل دیواره رگها رسوب می‌کند.

مسئله دیگری که بسیار جالب توجه می‌باشد این است که اسکیموها که فقط چربی و گوشت می‌خورند و مقدار کلسترول آنها بسیار بالا است؛ مبتلا به تصلب شرایین و انسداد رگها نمی‌شوند.

برای درک دلیل این مطلب باید گفت که کلسترول از دو نوع مختلف چربی تشکیل شده است: یکی لیپوپروتئین با چگالی کم Low Density Lipoprotein که به‌نام "LDL" و کلسترول بد معروف بوده و کلسترول را از کبد به طرف سلولها می‌برد. و دیگری لیپو پروتئین با چگالی زیاد High Density Lipoprotein یا "HDL" که کلسترول اضافی را از سلولها و رگها جمع می‌کند، و آن‌را می‌توان بعنوان یک تمیز کننده و کلسترول خوب در نظر گرفت. اسکیموها مقدار زیادی ازاین ماده تمیزکننده یعنی HDL را دارا می‌باشند و رگهای آنها علیرغم داشتن کلسترول بالا، تمیز بوده و مسدود نمی‌شود. ضمناً باید گفته شود که اسکیموها دارای کلیه‌هائی بسیار قوی هستند. اخیراً دانشمندان ژاپن هورمونی را در استخوان درشت‌نی ساق پا کشف کرده‌اند که بوسیله گلبولهای سفید به کبد منتقل شده و برای ساخت کلسترول خوب مصرف می‌شود؛ و در صورت کمبود این هورمون کبد نمی‌تواند به مقدار کافی کلسترول خوب بسازد. البته برای این‌که مقدار این هورمون و بالاخره کلسترول خوب بدن را بالا ببریم می‌توان ازگیاهانی مانند بامیه (Okra) و ریواس (Rhubrab)، ریشه کالاموس (Calamus Root)، آرنیکا (Arnica) و زوفا (Hyssop) استفاده کرد.

معالجه:

۱ ـ اگر سیگار می‌کشید آن‌را ترک کنید زیرا نیکوتین سرخ رگها را منقبض کرده و از گردش خون جلوگیری می‌کند.

۲ ـ حتماً ورزش کنید و هرروزه به پیاده روی بروید.

۳ ـ مصرف سیر، رگها را نرم و جوان نگاه می‌دارد.

۴ ـ از مکان‌های پر سر و صدا اجتناب کنید زیرا تجربه نشان داده است کارگرانی که، در کارخانه‌ها با صدای زیاد ماشین‌آلات کار می‌کنند اکثراً به فشار خون بالا و تصلب شرایین مبتلا می‌شوند.

۵ ـ نمک و شکر را از برنامه غذائی خود حذف کنید.

۶ ـ کولین (Choline) که یکی از ویتامین‌های سری "B" می‌باشد؛ سرخ رگها را سالم نگاه داشته و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. از این ویتامین هر روزه استفاده کنید.

۷ ـ گرده زنبور عسل (Bee Pollen) غذای خوبی برای سالم نگاه داشتن رگها است؛ به مقدار یک قاشق چایخوری دوبار در روز از آن بخورید.

۸ ـ اسید فولیک (Folic Acid) رگها را تمیز می‌کند و ساخت کلسترول خوب را بالا می‌برد از آن به‌صورت قرص استفاده کنید.

رژیم دیگر برای محافظت رگها:

این رژیم به‌نام رژیم بادام معروف است و یک ماه طول می‌کشد.به این ترتیب که روزاول یک عدد بادام خام را پودرکرده و در یک لیوان آب ریخته و بنوشید، و هر روز یک بادام به آن اضافه کنید؛ یعنی روز دوم دو بادام، روز سوم سه بادام و .... تا روز پانزدهم که پانزده عدد بادام را با آب می‌خورید. از روز شانزدهم هر روز یک بادام کم کنید به این صورت که روز شانزدهم ۱۴ بادام، روز هفدهم ۱۳ بادام و هر روزه تعداد بادام را کم می‌کنید تا روز سی‌ام به یک بادام می‌رسید.

این رژیم رگها را محافظت کرده و از سرطان نیز جلوگیری می‌کند.

رژیم آب پیاز:

هنگامی که مواد سمی در بدن زیاد می‌شود؛ خون ماده‌ای چسب مانند ترشح می‌کند که در صورت جمع شدن این ماده در خون، پلاکت‌ها ماده‌ای به نام آدنوسین دی فسفات (Adenosine Diphosphate) تولید کرده، که در اثر آن پلاکت‌ها بهم چسبیده و تولید لخته کرده، که گردش خون را مختل می‌سازند؛ که ممکن است این لخته به قلب یا مغز رسیده و باعث حمله قلبی و یا سکته مغزی شود؛ و یا حتی به‌اعضاء دیگر بدن نیز آسیب برساند.

رژیم دیگری که از این مسئله جلوگیری کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد به‌نام رژیم آب پیاز نامیده می‌شود.

مقدار زیادی پیاز قرمز و سفید را قطعه قطعه کرده و درآب ریخته و بگذارید به آرامی مدتی بجوشد تا پخته شود. از این آب پیاز یک فنجان ۵ بار در روز بنوشید و همراه آن ۵۰ میلی‌گرم ویتامین "B6" نیز بخورید و برای دو روز این رژیم را ادامه دهید. البته در مدت این دو روز غذای شما باید فقط برنج پخته و گوجه فرنگی باشد. بعد ازاین دو روز ویتامین "B6" را ادامه دهید و رژیم غذائی مناسبی را دنبال کنید تا سالم بمانید.

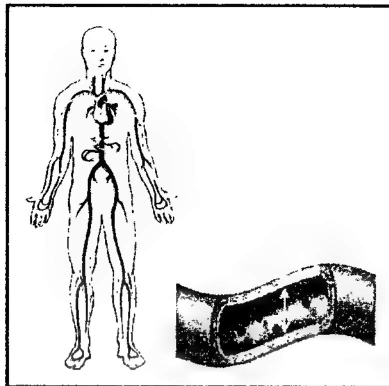
ضرب‌المثل معروفی است که می‌گوید: عمر شما بستگی به عمر رگهای شما دارد. هنگامی شخص پیر می‌شود که رگهایش پیر می‌شوند. بنابراین سعی کنید رگهای خود را جوان و تمیز نگاه دارید تا اعضاء بدن از اکسیژن و مواد غذائی محروم نمانند.

تمیز کردن رگها با گیاهان داروئی:

برای تمیزکردن سریع رگها می‌توان از مخلوطی از گیاهان زیر استفاده کرد:

زالزالک (Hawthorn Berries)، دم اسب (Horsetail)، پودر درخت کوا (Quaw Bark)، به‌این ترتیب که یک قاشق چایخوری از مخلوط گیاهان بالا را در یک لیوان آب دم کنید و با دو قاشق سوپخوری صبر زرد در آب؛ قبل از هر غذا بخورید و اگر

کپسول آن‌را مصرف می‌کنید، دو کپسول همراه با دو قاشق سوپخوری صبر زرد در یک لیوان آب مصرف کنید. این دستور را برای مدت یک ماه عمل کنید و سپس به دکتر خود مراجعه کرده تا رگهای شما را آزمایش کند، و اگر رگها تمیز نشده بودند این رژیم را برای یک ماه دیگر ادامه دهید. البته سعی کنید از خوردن غذای سنگین، قهوه، چربی، مواد لبنیاتی و غذاهای پروسس شده اجتناب نمائید. و بعد ازاین‌که رگها تمیز شدند برای این‌که دوباره اشکالی پیش نیاید یک قرص کلپ (Kelp) و یک قرص کولین را دوبار در روز میل کنید. ضمناً ماست و سس سیب (Apple Sauce) را هر روزه در برنامهٔ غذایی خود قرار دهید.



شرایین

۱۴

چند دستور ساده برای معالجهٔ بعضی از امراض

۱ ـ زگیل:

الف ـ برای برطرف کردن زگیل دو عدد لیموی تازه را با پوست و هسته کاملاً له کنید و در مقداری سرکه قوی (۷٪) بریزید؛ و بگذارید مدت یک هفته بماند. بعد از این مدت، هرروزه دو بار از این محلول روی زگیل بمالید، بعد از مدتی زگیل می‌افتد و از بین می‌رود.

ب ـ وسط پیاز بزرگی را گود کنید وبیرون بیاورید ودر داخل این گودی مقداری نمک بریزید؛ و بگذارید یک شبانه روز بماند تا نمک کاملاً حل شود. سپس ازاین مایع روی زگیل بمالید و پوسته‌های خشک اطراف آن‌را ببرید تا بعد از چند روز زگیل از بین برود.

۲ ـ برص (Vitriligo) :

یک بیماری پوستی است که لکه‌های سفید و یا قسمت‌های سفید روی پوست ظاهر می‌شود و دلیل آن هنوز کشف نشده است. برای ازبردن این لکه‌ها، خردل و فلفل سیاه را کوبیده و با سرکه مخلوط کنید و روزی چند بار از این محلول روی لکه‌ها بمالید تا از بین برود.

۳ـ سوزش ادرار:

این بیماری علل مختلف دارد که باید تحت نظر پزشک معالجه شود. برای برطرف کردن آن، آب هندوانه را با سکنجبین مخلوط کنید و بنوشید تا سوزش برطرف گردد.

۴ـ غذای نوزاد:

اکثر کودکان نسبت به شیرگاو حساسیت داشته و این ماده غذایی در آنها تولید عوارض مختلفی می‌کند. یکی از غذاهای بسیار مقوی که از شیر مغذی‌تر بوده و باعث حساسیت نمی‌شود باقلا است. برای درست کردن شیر باقلا، یک قاشق سوپخوری باقلا خشک و یا چند دانه باقلای تازه را در یک لیوان آب ریخته و بجوشانید تا کاملاً بپزد؛ و سپس آن‌را صاف کنید و شیرابه آن‌را به طفل بدهید.

۵ـ بوی بد دهان:

این یکی از علائم بیماریهای مختلف است که ممکن است به علت پوسیدگی دندانها و یا اشکال در هضم غذا باشد. برای این‌که دهان خوشبو شود، مقداری آبغوره را در دهان ریخته و با انگشت محکم لثه‌ها را ماساژ دهید و مقداری از آن‌را نیز غرغره کنید و بیرون بریزید.

۶ـ موخوره:

علت مو خوره خشکی بدن است که در اثر کمبود آب و یا روغن‌های اشباع نشده مانند امگا۳، امگا۶ و امگا ۹ می‌باشد، که باید با دستورات متخصص تغذیه عمل شود.

برای این‌که از شر موخوره به‌طور موقت راحت شوید؛ هر شب سر خود را با روغن زیتون ماساژ داده و با کلاه یا دستمالی بپوشانید و صبح موها را شستشو دهید تا موخوره از بین برود.

۷ ـ خارش سر:

اگر سر شما خارش دارد و جوشهای ریز میزند. مقدار ۱۰ گرم جوش شیرین را با ۲۸ گرم سدر و ۵۰ گرم ماست مخلوط کرده و سرخود را با آن ماساژ دهید و ببندید و بعد از ساعتی شستشو بدهید.

۸ ـ اسهال خونی:

یک قاشق غذا خوری اسپرزه (Psylium seed) را در یک لیوان آب نیم‌گرم ریخته و مقداری نبات یا شکر به آن اضافه کنید و کاملاً بهم بزنید تا مخلوط شود؛ و سه بار در روز این مخلوط را میل کنید تا اسهال خونی کاملاً برطرف شود.

۹ ـ کلسیم طبیعی:

یک تکه سنگ مرمر و یا یک تخم مرغ را کاملاً شسته و با پوست در یک لیوان سرکه یا آبلیمو بیاندازید و بگذارید یک شب بماند. سپس سنگ مرمر و تخم مرغ را از لیوان خارج ساخته و محلول را روی سالاد بریزید. این محلول دارای مقدار زیادی کلسیم طبیعی است .

۱۰ ـ برونشیت:

برای برطرف کردن برونشیت که در اثر سرماخوردگی به وجود می‌آید یک پیاز را همراه با دو قاشق مرباخوری عسل و یک تکه کوچک زنجبیل تازه (یا یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل) را در مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً له شده و با هم مخلوط شوند. از این مخلوط دو قاشق بعد از هر غذا بخورید تا کاملاً بهبود یابید.

۱۱ ـ شربت سینه:

در داروخانه‌ها انواع مختلف شربت سینه به‌فروش می‌رسد که همه آنها دارای الکل و مواد شیمیایی هستند. شربت سینه طبیعی را می‌توان به آسانی درست کرده

و در خانه نگهداری نمود و در صورت احتیاج مصرف کرد.

این شربت سینه بیش از سه هزار سال است که در کشورهای آمریکای جنوبی مصرف می‌شود و فرمول آن‌را به مایاها نسبت می‌دهند. برای درست کردن این شربت مقدار دو قاشق غذاخوری زنجبیل تازه را با دو عددسیر تازه مخلوط کرده و رنده کنید. سپس دو قاشق سوپخوری پونه کوهی (Oregano) و دو قاشق سوپخوری بادرنگ بویه (Lemongrass) و یا انیس را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی برای مدت نیم‌ساعت بجوشد، سپس آن‌را صاف کرده و مقداری عسل یا شکر قرمز و آبلیمو به آن اضافه کنید و در شیشه‌ای ریخته و در یخچال بگذارید. مقدار مصرف این شربت برای کودکان کمتر از ۶ سال یک قاشق مرباخوری در هر ساعت و برای کودکان بالاتر از ۶ ساله یک قاشق سوپخوری در هر ساعت و برای بزرگسالان دو قاشق سوپخوری در هر ساعت می‌باشد.

۱۲ ـ آفتاب سوختگی:

آنهائی که پوست حساسی دارند اگر در زیرآفتاب زیاد بمانند پوستشان می‌سوزد و تولید خارش و تاول می‌کند. یکی از بهترین مواد برای رفع آفتاب سوختگی و التیام پوست چای می‌باشد. تعداد ۶ عدد چای کیسه‌ای را داخل یک لیتر آب‌جوش بریزید و بگذارید برای مدت یکربع ساعت دم بکشد. سپس ظرف را در داخل یخچال بگذارید تا کاملاً خنک شود. کیسه‌ها را از داخل محلول درآورده و روی قسمت‌های سوختگی بگذارید و وقتی که کیسه‌ها گرم می‌شود آنها را عوض کنید. هنگامی که چند بار این عمل را انجام دهید تورم و سوختگی برطرف می‌شود. البته اگر دست و پای شما نیز سوخته است می‌توانید دست و یا پای خود را به داخل چای بگذارید تا التیام یابد.

۱۳ ـ گزیدگی حشرات:

برای این‌که سوزش و ناراحتی ناشی از گزیدگی حشرات برطرف شود یکی از

دستورات زیر را انجام دهید:

ـ خمیری از جوش شیرین درست کنید و قسمت گزیدگی را با آن ماساژ دهید و بگذارید روی آن بماند.

ـ سیب زمینی را از وسط بریده و با قسمتی که پوست ندارد روی محل گزیدگی بمالید.

ـ مقداری خمیر دندان که نعناع دارد روی آن بگذارید.

ـ آبلیمو و یا صبرزرد (Aloevera) نیز مؤثر است.

۱۵
جوش صورت (آکنه) و درمان آن

پوست مهمترین و اصلی‌ترین پوشش اعضاء بدن، ضمن جذب مواد مختلف و محافظت اندام انسان، سموم بدن را نیز دفع می‌کند.

پوست به ندرت بیمار می‌شود و اکثر بیماریهای پوستی نشانه‌ای از یک بیماری داخلی است. پوست مانند آینه‌ای درون مارا نشان می‌دهد و می‌توان از تغییر رنگ و شفافیت پوست مشکل مریض را پیدا کرد.

معمولاً وقتی که ریه‌ها و کبد ناراحت اند، پوست کهیر و یا جوش می‌زند؛ و متأسفانه در طب مدرن این تغییرات پوست را با کرم کورتیزون و یا آنتی‌بیوتیک‌ها درمان می‌کنند که به جای درمان، مرض را به داخل بدن برده و دردی بر دردهای دیگر اضافه می‌کند.

آکنه یکی از بیماریهائی است که معمولاً در بلوغ و بعضی اوقات در سنین بالاتر بروز می‌کند. در صورت و گردن و گاهی دیگر نقاط بدن جوشهای ریز و قرمز رنگی ظاهر می‌شود که سر آن سیاه است و غالباً بزرگتر شده و دردناک می‌شوند.

علت این بیماری ترشح مقدار زیادی چربی بوسیله غده مترشحه در زیر پوست است. این چربی منافذ پوست را مسدود ساخته و باعث عفونت می‌گردد که در نتیجه پوست در آن نقاط متورم شده و سرجوشها سیاه می‌شود. بنابراین کسانی که پوستشان چرب می‌باشد بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

البته چربی برای پوست لازم است چون پوست را چرب و مرطوب نگاه داشته و از خشک شدن و چین و چروک، جلوگیری می‌کند.

علت زیاد شدن ترشح چربی اختلالات داخلی بدن مانند تغییرات هورمونی، استفاده از قرص‌های ضدبارداری، داشتن رژیم غلط و وجود مواد سمی در خون می‌باشد. علت اساسی این مرض و اکثر امراض خوردن غذاهای نامناسب مانند گوشت و چربی زیاد، غذاهای سرخ شده، شیرینی و شکر، و به‌طورکلی غذاهای آماده و حاضری، داشتن یبوست و کارنکردن کبد، که نمی‌تواند مواد سمی را از بدن خارج سازد؛ و آلرژی می‌باشد.

درمان آکنه

۱ ـ شکر، نان سفید و مواد غیرطبیعی و شیمیائی، مانند شکلات، آب‌نبات، شیرینی، کیک و بیسکویت را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

۲ ـ از غذاهای چرب و سرخ شده، مارگارین و چربی‌های جامد و اشباع شده استفاده نکنید.

۳ ـ لبنیات را از برنامه غذائی خود حذف کنید. زیرا دارای هورمون بوده و باعث اختلال هورمونی می‌شود.

۴ ـ نمک و غذاهای دود زده و کنسرو شده، بدن را مسموم می‌سازد.

۵ ـ برای این‌که فعالیت غدد چربی را کم کنید از اسیدهای چرب اشباع شده مانند روغن تخم کتان Flax Seed Oil، روغن کنجد Sesame Oil، روغن تخم کدو Pumkin Seed Oil و روغن گردو Walnut Oil استفاده کنید. روغن تخم کتان مواد سمی را از روده بزرگ دفع می‌کند و پوست را روشن و شفاف می‌سازد. هر روزه یک قاشق سوپخوری ازاین روغن‌ها را روی سالاد بریزید، و یا دو کپسول ۵۰۰ گرمی Evening Primrose Oil سه بار در روز بخورید.

۶ ـ ویتامین "C" از عفونت جلوگیری کرده و بدن را تمیز می‌کند. هر روزه ۳۰۰۰ میلی‌گرم (۳گرم) استفاده کنید.

۷ ـ سبزیجات و میوه‌جات تازه دارای آنزیم بوده که سیستم مصونیت بدن را تقویت می‌کند.

۸ ـ فلز روی Zinc برای سلامتی پوست ضروری است و کمبود آن باعث آکنه می‌شود. مقدار مصرف آن ۱۵ میلی‌گرم دوبار در روز است.

۹ ـ اگر یبوست دارید ازگیاهان ملین استفاده کنید تا یبوست برطرف گردد.

۱۰ ـ مصرف ویتامین‌های ب ـ کمپلکس B-Complex باعث کم شدن ترشح چربی شده و پوست را سالم می‌کند. مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم در روز استفاده کنید.

۱۲ ـ غذاهائی که دارای ویتامین "A" و ب ـ کمپلکس، "C" و "E" می‌باشند؛ و برای درمان آکنه موثرند عبارتند از: نان سیاه، آواکادو Avocado، خزه‌های دریائی، جو، جوانه گیاهان مختلف، آب هویج، جعفری، لیمو، خیار و آناناس.

۱۳ ـ به مقدار ۲۰۰ میکروگرم در روز سلنیوم مصرف کنید.

۱۴ ـ فلز مس Copper به مقدار ۳ میلی گرم در روز ضروری است.

گیاهان مفید

۱ ـ با روغن و یا گل بابونه صورت خود را بخور دهید.

۲ ـ گیاه ختم ذهبی Golden seal خاصیت ضدمیکرب داشته و سموم را از بدن دفع می‌کند. از دم کردهٔ آن به‌مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

۳ ـ شیرهٔ صبرزرد Aloe Vera Juice بدن را تمیز می‌کند. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری مخلوط با آب، سه بار در روز قبل از غذا می‌باشد.

۴ ـ اکی ناسیا Echinacea مصونیت بدن را بالا برده و آن‌را تقویت می‌کند.

۵ ـ کرم ویتامین "A" و صبر زرد، روغن گل همیشه بهار، پوست را لطیف و شفاف کرده و جوشها را از بین می‌برد. هر کدام از آنها را می‌توانید روی پوست صورت بمالید.

۶ ـ برای تمیز کردن پوست از اسید آلفاهیدورکسی Alphahydoroxy Acid وگلای کولیک اسید Glycolic Acid استفاده کنید. این مواد سلولهای مرده پوست و جوشها

را از بین می‌برد.

داروهای همیوپتی

برای درمان جوش صورت از داروهای زیر برای مدت دوهفته استفاده کنید:

۱ ـ **Hepar Sulf 6C** برای کسانی است که جوشهای بزرگ دارند که سرآنها سفید است و هنگامی که به آن دست می‌زنند دردناک می‌باشد. مقدار مصرف آن چهار قرص زیر زبان سه بار در روز.

۲ - اگر جوشها روی صورت و بینی است از **Ledum 6C** استفاده کنید.

۳ - اگر علت جوش تغییرات هورمونی است **Pulsatila 6C** بخورید.

۴ ـ **Kali Bromatum 6C** برای مواردی است که جوشها با خارش و سوزش همراه است و روی سینه و شانه ظاهر می‌شود.

۱۶

چربی‌ها و روغن‌ها

اسیدهای چرب بدو دسته تقسیم می‌شوند: ۱ ـ روغن‌ها که از دانه‌های نباتی استخراج می‌شوند و به‌نام اسیدهای چرب اشباع نشده معروف‌اند و دردرجه حرارت معمولی (۲۰ درجه سانتیگراد) به‌صورت مایع می‌باشند. ۲ ـ اسیدهای چرب اشباع شده یا چربی‌های حیوانی که در درجه حرارت معمولی به‌صورت جامداند.

چربی‌های حیوانی باعث بیماریهای مختلفی مانند تصلب شرایین، بیماریهای قلبی و سرطان می‌شوند؛ ولی روغن‌ها برعکس برای سلامتی انسان ضروری است زیرا مواد لازم را برای یک سری عملیات شیمیائی در بدن تأمین می‌کنند. دو نوع از اسیدهای چرب موجود در روغن‌ها از همه مهم‌ترند و به‌نام روغن‌های اصلی نامیده می‌شوند که عبارتند از: لینولئیک Linoleic Acid(LA) یا امگا ۶ Omega-6 و آلفا لینولئیک اسید Alfa Linoleic Acid(LNA) یا امگا۳ (Omega-3) که بدن ازاین دونوع چربی استفاده کرده و چربی‌های دیگری را می‌سازد. بعلاوه شبه هورمونی را نیزبه‌نام پروستاگلاندین Prostaglandin که به هورمون قند Sugar Hormone نیز معروف می‌باشد درست می‌کند که برای سلامتی بدن ضروری است.

اسیدهای چرب اشباع نشده برای گردش خون، تولید گلبول قرمز، سلامتی پوست، برطرف کردن خستگی، ساخت هورمون، بالا بردن مصونیت بدن در مقابل

بیماریها، تولید انرژی، کار مغز، یادگیری، از بین بردن تورم و وزن اضافی مفید می‌باشد.

آلفا لینولئیک اسید، تری گلیسیرید Triglyceride خون را پائین آورده و باعث بالا رفتن کلسترول خوب یعنی HDL شده و از لخته شدن خون در رگها و نیز از تولید غده‌های سرطانی در بدن جلوگیری به عمل می‌آورد.

مواد معدنی برای جذب در بدن احتیاج به اسیدهای چرب دارند و درصورت فقدان این مواد انسان به کمبود مواد معدنی دچار خواهد شد که باعث بیماریهای قلبی، سرطان و آرتروز و غیره می‌گردد.

کمبود اسیدهای چرب همچنین باعث بیماریهای پوستی، تغییر رفتار، بیماریهای کبد، کلیه، نازائی، سقط جنین، ضربان نامنظم قلب، خستگی چشم، اشکالات هورمونی، ضعف بدن، دستپاچگی، اشکال در یادگیری، ضعف بینائی، آب جمع کردن بدن، نارسائی رشد کودکان و بالاخره اشکالات زیاد در سلول‌ها و بافت‌ها و اعضاءبدن می‌شود.

در رژیم مردم آمریکای شمالی مصرف امگا۶ زیاد و امگا ۳ بسیار کم است. نسبت استفاده از این دو روغن بسیار مهم می‌باشد؛ زیرا در صورت مصرف زیاد یکی از آنها باعث کمبود دیگری در بدن می‌شود. روغن تخم کتان مقدارکمی امگا۶ دارد. دیگر روغن‌ها مانند تخم آفتاب گردان برعکس، دارای مقدار کمی امگا۳ است.

به‌طورکلی هیچکدام از روغن‌ها را نباید حرارت داد زیرا حرارت طبیعت آنها را عوض کرده و تبدیل به مواد سمی و سرطان‌زا می‌کند. همواره باید این روغن‌ها را در درجه حرارت کم نگهداری کرده و مخصوصاً روغن تخم کتان Flax Seed Oil را باید در یخچال نگهداری کرد.

دیگر روغن‌ها مانند روغن گردو، روغن سویا، آفتاب گردان، گلرنگ، زیتون، فندق، کنجد و بادام را نباید برای سرخ کردن غذا به‌کار برد، ولی برای سرخ کردن می‌توان از کره، روغن نارگیل و کره نارگیل استفاده کرد.

روغن‌هائی که در بازار به‌فروش می‌رسد معمولاً تصفیه شده بوده و دارای مواد شیمیائی می‌باشند، زیرا برای روغن‌گیری، ابتدا دانه‌های نباتی را در حرارت بالا می‌پزند تا روغن آن را استخراج کنند و سپس روغن را با مواد شیمیائی سفید کرده و بوی بد آن را می‌گیرند؛ و بعد آن را تحت تأثیر هیدروژن قرار داده تا مقداری از آن را به‌صورت اشباع شده درآورند که بتواند مدت زیادی بدون این‌که ترش شود بماند، البته مواد شیمیائی نیز به‌آن اضافه می‌شود که رنگ آن دراثر ماندن تغییر نکند.

یکی از مضراتی که این روغن‌ها دارند به وجود آمدن ماده‌ای به‌نام روغن ترنس فتی اسید Trans Fatty Acid می‌باشد که غیرطبیعی بوده و شدیداً سرطان‌زا می‌باشد؛ البته سرخ کردن غذاها با این روغن‌ها نیز ماده‌ای به‌نام اکریل اماید Acryl Amide تولید می‌کند که باعث سرطان می‌شود.

بهترین روغن‌ها آنهائی هستند که در درجه حرارت کم و در تحت فشار استخراج می‌شوند که به‌نام Cold Pressed معروف می‌باشند. البته باید گفت که برچسب این کلمه روی بطری‌ها بهیچوجه تضمین کننده مرغوبیت روغن نیست؛ زیرا در آمریکای شمالی در این مورد هیچ قانونی برای حمایت از مصرف کننده وجود ندارد و هر کارخانه‌ای می‌تواند ادعا کند که روغن تولید شده آن تحت فشار و حرارت کم تولید شده است.

مسئله دیگر این است که نور، مانند حرارت باعث تجزیه روغن می‌شود بنابراین روغن باید در شیشه‌های تیره که نور از آن عبور نمی‌کند عرضه شود. بیشتر روغن‌ها در شیشه‌های شفاف در معرض فروش گذاشته می‌شود که قابل مصرف نیست. به‌طورکلی باید روغن را از نور و حرارت محافظت کرد.

جدول زیر مقدار درصد امگا۳ و امگا ۶ را در روغن‌های مختلف نشان می‌دهد:

روغن	امگا۳	امگا۶	روغن اشباع نشده
تخم کتان	۵۴	۱۵	۲۲
تخم کدو	۱۵	۴۵	۳۲

روغن	امگا۳	امگا۶	روغن اشباع نشده
لوبیای سویا	۱۱	۴۲	۳۲
گردو	۵۰	۵	۲۹
کانولا	۸	۲۶	۵۷
بادام	-	۱۷	۶۸
زیتون	-	۱۲	۷۲
آفتاب‌گردان	-	۶۶	۲۲
ذرت	-	۵۹	۲۵
کنجد	-	۴۵	۴۵

۱۷

استفاده از گیاهان داروئی در زمان حاملگی

حاملگی یکی از زیباترین و جالب‌ترین پدیده‌های طبیعت است و از دیرزمان برای برطرف کردن ناراحتی‌های ناشی از آن، از گیاهان بسیاری استفاده می‌شده است. البته یکی از مواردی که پزشکان یا متخصصین طب گیاهی هم عقیده هستند: خطرات داروها و بعضی گیاهان در دوران حاملگی است و زن حامله نباید بهیچوجه بدون مشورت با متخصصین از آنها استفاده کند. گرچه عوارض جانبی کلیه داروهای موجود در بازار کاملاً ثابت شده است؛ ولی هنگامی که به‌مرحله عمل می‌رسد و زن حامله از آن استفاده می‌کند نتیجه کاملاً متفاوت است. به عنوان نمونه می‌توان از داروی تالیدی مید (Thalidimide) نام برد که شرکت داروئی سازنده آن پس از سالها تحقیق، و با تأئید دولت آمریکا وارد بازار کرد. ولی دیدیم که چه فجایعی به‌بار آورد که هنوز هم بچه‌های بی‌دست و پا و عجیب و غریب به‌نام بچه‌های تالیدیمیدی، در دنیا وجود دارند.

البته باید گفت که خطرات داروهای گیاهی بسیار کمتر از داروهای شیمیائی است ولیکن هنوز تحقیقات علمی کافی در مورد آنها انجام نگرفته، و فقط برمبنای گفته‌های نسل‌های گذشته می‌باشد. دوره حاملگی را می‌توان به سه دوره سه ماهه تقسیم کرد که داروها و گیاهان در هردوره اثرات مختلفی را ایجاد کرده که کاملاً با هم متفاوت‌اند. هر غذا و داروئی را که مصرف می‌کند مستقیماً وارد خون جنین

می‌شود. بعضی غذاها، گیاهان و داروها رشد جنین راکند کرده باعث عقب افتادگی آن می‌گردد. حتی ممکن است داروئی در سه ماهه اول برای جنین کاملاً بی‌خطر بوده در حالیکه درسه ماهه دوم و سوم مضرات زیادی داشته باشد. بنابراین در صورت احتیاج به دارو در ماههای مختلف حتماً باید با پزشک مشورت شود.

در سه ماهه اول حاملگی که اعضاء اصلی جنین شکل می‌گیرد نباید بهیچوجه بدون مشورت با پزشک داروئی مصرف نمود مگر در موارد بسیار ضروری.

در دوران حاملگی، خانم‌ها نمی‌توانند مقدار لازم موادمعدنی و ویتامین‌ها را از غذاها جذب کنند بنابراین استفاده از قرص‌ها ضروری بنظر می‌رسد؛ زیرا آنها در مقایسه با اشخاص عادی به مقدار زیادتری ویتامین و مواد معدنی احتیاج دارند. به عنوان مثال می‌توان اسیدفولیک (Folic Acid) را در نظر گرفت که کمبود آن حتی قبل از بارداری باعث نارسائی اولیه شده و روی رشد جنین اثرات جبران ناپذیری می‌گذارد. اسیدفولیک حتی از ابتلا به بیماریهای عفونی جلوگیری کرده و وزن جنین را بالا می‌برد.

احتیاج به آهن نیز دراین دوره بیشتر ازقبل می‌باشد. زیرا تولید گلبولهای قرمز به علت رشد جنین ۳۰٪ بالا می‌رود و زنانی که بحد کافی از غذاهای آهن‌دار استفاده نمی‌کنند شدیداً دچار کم خونی می‌شوند. البته باید در نظر داشت که استفاده از قرص غیرطبیعی آهن باعث یبوست و قولنج می‌گردد. بنابراین به خانم‌ها توصیه می‌شود که از شربت آهن طبیعی استفاده کنند، ضمناً آهن اضافی می‌تواند مقدار روی (Zinc) موجود در خون را کم کند و کاهش دهد که مشکلات زیادی را برای مادر و طفل در بر خواهد داشت.

مقدارکلسیم لازم برای زنان حامله نیز دو برابر قبل از حاملگی است وکمبود این ماده حیاتی باعث مسمومیت زایمانی Preeclampsia (بالا رفتن فشار خون، جمع شدن آب در نسوج بدن و وجود پروتئین در ادرار) و حتی زایمان قبل از موعد مقرر می‌گردد. البته کلسیم را نباید همراه با آهن و در یک زمان به‌کار برد؛ زیرا می‌تواند جذب آهن را کم کند. بنابراین اگر از هردوی این مواد استفاده می‌کنید بین خوردن

آنها نیم ساعت فاصله در نظر بگیرید تا جذب آنها بخوبی انجام گیرد.

خوردن ویتامین "B3" یا نیاسین (Niasin) نیز باعث افزایش وزن و سلامتی طفل می‌گردد.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مقدار مواد غذائی لازم برای هر زن حامله با دیگری متفاوت بوده که باید با مشاوره با پزشک و متخصصین تغذیه باشد.

مشکلات دوران حاملگی

۱ـ یبوست و بواسیر:

یکی از مشکلات اصلی دوران بارداری است که ممکن است به علت ترشح اضافی هورمون پروژسترون، فشار زیاد توسط جنین به روده، و حتی استفاده از قرص آهن شیمیائی باشد.

یبوست را می‌توان با ورزش، استفاده بیشتر ازالیاف (تخم کتان و مانند آن) و نوشیدن آب زیاد برطرف کرد و بهیچ وجه نباید از قرص‌های مصنوعی ملین مانند Ex-lax و غیره استفاده کرد؛ زیرا باعث سقط جنین و نیز تغییر کروموزوم می‌گردد.

معمولاً زنان حامله از روغن کرچک برای رفع یبوست استفاده می‌کنند؛ ولی برخلاف این عقیده که بی‌خطر است، می‌تواند باعث سقط جنین گردد. استفاده از سبوس گندم (Wheet Bran) و میوه‌ها مخصوصاً انجیر از یبوست جلوگیری کرده و حتی آن را از بین می‌برد.

۲ـ افزایش آب بدن و بالا رفتن فشار خون:

در دوران حاملگی، بدن برای ازدیاد حجم خون، آب زیادی را جذب می‌کند که به علت قوه جاذبه، بیشتر این آب در قسمت پائین بدن یعنی پا و ساق‌ها انباشته می‌گردد ومشکلات زیادی را مخصوصاً در ماههای آخر حاملگی به‌بار می‌آورد. استفاده ازگیاهان سدر که آب اضافی را از بدن خارج می‌سازند توصیه نمی‌شود؛ زیرافشارخون راشدیداً پائین می‌آورند.

بالا رفتن فشار خون نیز یکی دیگر از مشکلات این دوره است. گرچه این عارضه یک امر طبیعی بوده، ولی ممکن است نشان دهنده بیماری دیگری باشد که بهتر است دراین مورد با پزشک مشورت شود. حدود ۷٪ از زنان در این دوره به‌این عارضه مبتلا می‌گردند. یکی از داروهائی که برای پائین آوردن فشار خون تجویز می‌شود متیل دوپا (Methyldopa) می‌باشد که کارخانه سازنده ادعا می‌کند که برای زنان حامله بی‌خطر است و تنها داروئی است که اثرات جانبی ندارد.

تحقیقات نشان داده است که اسید چرب امگا۳ (omega3) و سیر می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. گرچه عده‌ای عقیده دارند که سیر رحم را تحریک کرده و باعث سقط جنین و زایمان زودرس می‌گردد و بهتر است که دراین دوره از مصرف زیاد آن خودداری شود.

بالا رفتن فشار خون همراه با افزایش آب بدن و وجود پروتئین در ادرار، مسمومیت حاملگی (Preeclampsia) نامیده می‌شود و معمولاً بعد از ماه پنجم اتفاق می‌افتد که ممکن است منجر به صرع و غش گردد. این بیماری یکی از خطرناک‌ترین امراض دوران حاملگی است.

۳ـ اسیدی‌بودن و سوزش معده:

حدود ۲۵٪ از زنان حامله در سه ماهه سوم حاملگی به‌این عارضه دچار می‌شوند و علت آن بزرگ شدن جنین و فشار به جهازهاضمه است. استفاده از قرصهای ضد اسید معده توصیه نمی‌گردد زیرا اکثراً دارای آلومینیوم بوده و اثرات سمی دارند. گیاهانی مانند گل بابونه (Chamomile) و نعناع (Peppermint) بی‌خطر بوده و این عارضه را رفع می‌کنند.

۴ ـ دل بهم‌خوردگی و استفراغ صبحگاهی:

بسیاری از زنان حامله در سه ماهه اول حاملگی حالت دل بهم خوردگی داشته و حتی استفراغ نیز می‌کنند و این حالت به‌نام بیماری صبحگاهی (Morning

Sickness) و یا (Hyperemesis Gravidarum) معروف است.

معمولاً داروی دیکلتین (Decletin) برای برطرف کردن آن تجویز می‌گردد و شرکت سازنده دارو ادعا دارد که کاملاً بی‌خطر است.

داروی دیگری که برای این منظور مصرف می‌شود Dimethyldrinate است که به‌نام گراول (Gravol) در داروخانه‌ها بفروش می‌رسد، البته گراول را نباید در سه ماهه آخر حاملگی مصرف نمود زیرا ممکن است رحم را تحریک کرده و باعث زایمان زودرس شود.

یکی از بهترین و بی‌خطرترین داروها برای رفع این مشکل ویتامین "B6" است زیرا به تجربه ثابت شده که علت دل بهم خوردگی صبحگاهی کمبود این ویتامین در بدن می‌باشد. گرچه باید گفت که این ویتامین در برخی از زنان حامله کارگر نبوده و بی‌اثر است.

گیاهان داروئی

یکی از گیاهان داروئی بی‌خطر که حالت استفراغ صبحگاهی را از بین می‌برد زنجبیل (Ginger) است که می‌توان از آن چائی درست کرده و چند بار در روز نوشید. به‌این منظورمقداری زنجبیل خشک و یا یک قاشق سوپخوری زنجبیل رنده شده را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کرده و صبح ناشتا بنوشید.

تحقیقاتی که در مورد چای زنجبیل انجام گردیده نشان می‌دهد که نوشیدن این چای به مقدار سه فنجان در روز دل بهم خوردگی صبحگاهی را در اکثر زنان حامله از بین می‌برد.

البته باید توجه داشت که استفاده زیاد و طویل‌المدت ازاین گیاه نیز خطراتی را دربرخواهد داشت و کسانی که از داروهای حل کننده لخته خون مانند Heparin استفاده می‌کنند نباید ازاین گیاه مصرف کنند. حتی گفته می‌شود که زنجبیل روی هورمون تستوسترون نیز اثر می‌گذارد؛ بنابراین باید آن را به‌مقدار کم و برای مدتی

محدود مصرف نمود.

بسیاری ازگیاهان از زمان‌های قدیم برای رفع عوارض حاملگی به‌کار می‌رفته که هنوز تحقیقات علمی زیادی روی آنها انجام نگرفته است. باید در نظر داشت که حتی بی‌خطر بودن گیاهان نیز بستگی به زمان مصرف آن دارد؛ زیرا ممکن است گیاهی در سه ماهه اول کاملاً بی‌خطر بوده در حالیکه در سه ماهه دوم و سوم عوارض شدیدی را ایجاد نماید.

۱ ـ تمشک قرمز (Red Rasberry) :

برگ تمشک قرمز دارای تانن، ویتامین "C" آهن و کلسیم می‌باشد و سرخ پوستان آمریکای شمالی آن‌را برای برطرف کردن درد زایمان به‌کار می‌برند. ضمناً برگ این میوه خوشمزه، معده را تقویت کرده، خون را تصفیه می‌کند و فشار خون را تنظیم می‌نماید. بسیاری از متخصصین طب گیاهی، استفاده از آن‌را برای تقویت رحم و دل بهم خوردگی صبحگاهی تجویز می‌کنند. تحقیقاتی که برروی این گیاه انجام گرفته نشان داده است زمانی که در طی دوران حاملگی از دم کرده برگ تمشک استفاده می‌کنند زایمان آسانی خواهند داشت و پس از زایمان خیلی زودتر ازبقیه به‌وضع عادی برمی‌گردند و معمولاً مجبور به سزارین نمی‌شوند.

۲ ـ قاتل‌البق (Black Cohosh) :

این گیاه (زنجبیل وحشی) معمولاً برای رفع عوارض یائسگی به‌کار می‌رود ولی دکترهای طب گیاهی آن را برای زنان حامله در ماههای آخر حاملگی و بعد از آن نیز توصیه می‌کنند. این گیاه از حساسیت رحم و درد آن جلوگیری می‌کند. البته نباید از آن به‌مقدار زیاد مصرف گردد زیرا ممکن است باعث زایمان زودرس شود.

۵۰٪ از قابله‌ها برای برطرف کردن درد زایمان و التیام زخم و پارگی بعد از آن، این گیاه را تجویز می‌کنند.

۳ـ تمشک آبی (Blaue Cohosh) :

سرخ پوستان آمریکائی این گیاه را برای رفع درد زایمان و تورم رحم، مخصوصاً در چهار هفته آخر دوره حاملگی به‌کار می‌برند.

تحقیقاتی که بر روی این گیاه انجام گرفته نشان داده است که تمشک آبی انقباضات رحم را تا حدود ۷۵ ٪ بیشتر کرده و زمان درد وضع حمل را کاهش می‌دهد.

چون این گیاه دارای موادی مانند آلکالوئیدهای نیکوتین و ساپونین است و می‌تواند باعث پائین آمدن فشار خون، تغییر ضربان قلب و حتی عوارض ناگوار روی جنین گردد، کسانی که سابقه سقط جنین داشته‌اند و نیز دارای فشار خون بالا هستند، نباید از این گیاه استفاده کنند.

۳ـ ریشهٔ آنژلیلک (Dong quai root)) :

درطب سنتی چین ازاین گیاه برای تمیزکردن خون، رفع کم خونی و تقویت بدن استفاده می‌شود و اعتقاد دارند که استفاده ازاین گیاه جنین را آرام کرده و عوارض جانبی نیز ندارد. ولی در آمریکا و کانادا مصرف این گیاه با احتیاط انجام می‌گیرد.

تا به‌حال تحقیقات علمی روی این گیاه انجام نگرفته است ولی عده‌ای از پزشکان طب گیاهی عقیده دارند که آنژلیلک انقباضات رحم را زیاد می‌کند؛ بنابراین فقط باید درماه آخر حاملگی به‌کار رود. کسانی که وارفارین (Warfarin) مصرف می‌کنند نباید از این گیاه استفاده نمایند.

۵ـ اکی ناسیا (Echinacea) :

اکی ناسیا برای برطرف کردن بیماریهای عفونی به‌کار می‌رود و بسیاری از زنان حامله از آن برای رفع عفونت ادراری و بالا بردن مصونیت بدن استفاده می‌کنند.

پزشکان طب گیاهی نظریات مختلفی درمورداکی ناسیا دارند عده‌ای آن‌را کاملاً بی‌خطر دانسته و برخی دیگر مصرف آن‌را در مدت حاملگی توصیه نمی‌کنند.

در تحقیقاتی که در تورنتو، کانادا روی زنان حامله انجام گردید؛ نتیجه گرفته شد که این گیاه کاملاً بی‌خطر بوده و عوارضی ایجاد نمی‌کند.

۶ ـ چای کوهی (St.Gohn's Worth) :

چای کوهی گیاه بسیار مفیدی برای رفع افسردگی می‌باشد و این نکته از لحاظ علمی نیز ثابت شده است. بسیاری از زنان حامله این گیاه را برای برطرف کردن تشویش و نگرانی و افسردگی در دوران حاملگی و یا پس از آن به‌کار میبرند و نتایج خوبی بدست آورده‌اند. البته باید در نظر داشت که چای کوهی ممکن است باعث تحریک رحم گردد و با بعضی از داروها نیز سازگار نیست بنابراین بهتر است که در مصرف آن احتیاط به عمل آید.

خطرات داروها در زمان حاملگی

به‌طورکلی می‌توان نتیجه گرفت بسیاری از داروها و گیاهان در زمان حاملگی خطرناک بوده و زن حامله قبل از استفاده از آنها باید با پزشک و یامتخصص طب گیاهی مشورت کند. گیاهانی که دارای آنتراکینون (Anthraquinone)، آلکالوئید، مواد تلخ و یا روغن‌های فرار هستند نباید در مدت حاملگی مصرف شوند.

بسیاری از گیاهان رحم را تحریک کره و باعث سقط جنین می‌گردد که گرچه اوائل حاملگی خطرناک هستند ولی می‌توان آنها را در اواخر این دوران به‌کار برد. بعضی از گیاهان نیز می‌توانند باعث اختلال هورمونی در جنین شده و روی رشد مغزی و فیزیک او اثر بگذارند. تعدادی از گیاهان نیز برای بازکردن پریود به‌کار می‌روند که نباید بهیچوجه در زمان حاملگی مصرف شود زیرا باعث سقط جنین می‌گردند.

در خاتمه باید متذکر شد که مصرف بسیاری از ادویه جات نیز برای زن حامله خطرناک می‌باشد و بسیاری از آنها اگر زیاد استفاده شود باعث سقط جنین می‌شود و خانم‌های حامله باید در مصرف ادویه‌جات نیز کاملاً احتیاط نمایند.



سالم ماندن

چهارده قانون

متأسفانه اکثر مردم دنیا مخصوصاً ساکنین کشورهای پیشرفته طرز درست غذا خوردن را نمی‌دانند و با تغذیه غلط سلامتی خود را به خطر می‌اندازند. به جای این‌که غذا به آنها انرژی بدهد آنها را مسموم کرده و بیماریهای بسیاری را برای آنها به ارمغان می‌آورد.

تغذیه صحیح در حفظ و سلامت جسم و روح نقش مهمی را دارا است و آنچه را که امروزه بعنوان درست غذا خوردن مورد قبول مردم می‌باشد چیزی جز پُرخوری، استفاده از غذاهای کنسرو و پروسس شده و چرب نیست. کارخانه‌های مواد خوراکی با استفاده از تبلیغات، غذاهای تهی از ویتامین و مواد معدنی را به خورد مردم می‌دهند و حتی کودکان خردسال آنچه را که از روی صفحه تلویزیون دیده‌اند، می‌خورند.

علم طب ثابت کرده است که منشأ بسیاری از بیماریها تغذیه نادرست می‌باشد. بشر این قرن با تغذیه نامناسب و پُرخوری، خویشتن را در دام امراض گوناگون انداخته است. به تازگی رئیس جراحان آمریکا در گزارشی که در مجلات به چاپ رسید خاطرنشان ساخت که علت ۵۳٪ از امراض بدی تغذیه است. البته این نظریه یک جراح است که خودش نیز دنباله‌رو سیستم تغذیه آمریکائی است و از اصول

تغذیه صحیح چیزی نمی‌داند.

آمار نشان می‌دهد که هر سال بشر گریبانگیر بیماریهای جدیدی می‌گردد این بیماریها خاص کشورهای صنعتی و هدیهٔ تمدن مادی گرای قرن است. تمدنی که فقط با یک چشم دنیا را می‌نگرد و هدفش محصول بیشتر و نفع بیشتر است و برای رسیدن به آن، همه چیز ازجمله انسانیت و روحانیت را زیر پا می‌گذارد.

انسان قرن بیست و یکم نه فقط از مادر خود که طبیعت باشد دور شده بلکه آن‌را آلوده نیز کرده است. دراین ۵۰ سال اخیر به اندازه تمام قرون گذشته زباله تولید کرده که خود نیز درمانده است که بااین همه زباله و آشغال چه کند و چگونه خود را از دست آنها برهاند. صنعت و تمدن آنچنان انسان را احاطه ساخته که همه چیز را باید آماده و بدون اتلاف وقت بدست آورد، و انسان را در داخل جعبه حبس کرده است. در داخل جعبه‌ای بعنوان خانه زندگی می‌کند، صبح به داخل جعبه‌های دیگر به‌نام اتومبیل می‌خزد و بدرون جعبه‌ای دیگر به‌نام اداره می‌رود و شب دوباره بمنزل برگشته و باید جعبه دیگری را به داخل مایکروویو بگذارد؛ پس از دقیقه‌ای شامش را ازاین جعبه بخورد در حالیکه چشمش به جعبه‌ای دیگر به‌نام تلویزیون دوخته شده و به آنچه فکر نمی‌کند؛ غذائی است که می‌خورد چون همه حواسش متوجه تلویزیون است. شکل تغذیه انسان این قرن آنچنان تغییر یافته که اصلاً با سالهای گذشته قابل مقایسه نیست؛ و همراه با آن بالا رفتن آمار بیماریهائی نظیر سرطان، بیماری قلبی، قند و غیره است و ازاین راه فقط شرکت‌های داروئی بیشتر و بیشتر ثروتمند می‌شوند و شکی نیست که این نوع تغذیه را تبلیغ نیز می‌کنند.

گرچه تغذیه بسیار مهم است ولی طرز غذا خوردن و مخلوط کردن غذاها با هم حائز اهمیت شایانی است. روی این اصل است که همیشه سعی کرده‌ام بیماران را ابتدا با روش تغذیه درست معالجه کنم و تجربیات چند ساله به من نشان داده است؛ که بیماریهائی مانند زخم معده و زخم اثنی عشر، ترش کردن، سوزش معده، دل درد، آلرژیهای عجیب، سردرد و میگرن و بسیاری دیگر امراض به آسانی فقط با رژیم غذائی صحیح و درست قابل معالجه است؛ و شاهد آن بیمارانی هستند که

کاملاً سلامت خود را بازیافته‌اند و داروهائی را که سالها استفاده می‌کرده‌اند، به زباله دان ریخته‌اند.

اگر می‌خواهید همواره سالم باشید و هیچگاه احتیاج به طبیب نداشته باشید قوانین زیر را رعایت کنید.

قانون اول:

غذاهای متضاد را با هم مخلوط نکنید.

پروتئین (گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، دانه‌ها) را با مواد نشاسته‌ای (نان، برنج، سیب‌زمینی) مخلوط نکنید. زیرا پروتئین‌ها برای هضم احتیاج به اسید و برعکس، مواد نشاسته‌ای برای شکستن احتیاج به مواد قلیائی دارند و می‌توان گفت که این دو نوع غذا ضد هم هستند. مسئله دیگر این است که هرکدام ازاین غذاها به مدت زمان مختلفی برای هضم احتیاج دارند، مثلاً گوشت حدود ۵ ساعت در معده می‌ماند تا هضم شود ولی مواد نشاسته‌ای بعد از دوساعت از معده می‌گذرند. پس دیده می‌شود که اگر این دو غذای متضاد با هم مخلوط شوند یکی از آنها که دیرتر هضم می‌شود دیگری را نیز اجباراً در معده نگه می‌دارد. مثلاً سیب زمینی، که بیش از اندازه ماندن آن در معده باعث تخمیر و گندیدگی و ترشی می‌شود و علاوه براین‌که گازهای سمی تولید می‌کند باعث دل درد، ترشی معده، یبوست و مسموم‌شدن بدن می‌گردد. البته چربی هم با همه این‌ها تضاد دارد و هضم آن سنگین‌تر است. ناگفته نماند که اگر شما معده بسیار قوی داشته باشید؛ ممکن است مخلوط کردن این غذاهای متضاد موجب ناراحتی‌های حاد نشود ولی در طول زمان بیماریهای مختلفی را به بار خواهد آورد.

بسیاری از افراد نیز غذاهای متضاد را با زور مواد ضداسید از معده خارج می‌سازند؛ که امروزه خوردن این مواد تقریباً به‌صورت یک امر ضروری بعد از غذا درآمده است. جالب است بدانید که فروش قرص‌های ضداسید در سال گذشته در آمریکای شمالی ۵ میلیارد دلار بوده است. البته هنگامی که غذا کاملاً هضم نشده و

وارد روده کوچک گردید عمل جذب نیز مختل می‌شود و چون غذا به روده بزرگ می‌رسد در آنجا کولون نمی‌تواند کاری انجام دهد، بنابراین بیشتر تخمیر گردیده و مواد سمی ایجاد می‌کند که این سموم وارد خون شده و باعث بیماریهای غیرقابل علاج، مانند سردرد و میگرن می‌شوند.

ضمناً چون غذاها به‌طورکامل هِضم و جذب نشده‌اند، فقط انسان را چاق کرده و انرژی به بدن نمی‌دهند.

انسان تنها حیوانی است که همه چیز را باهم مخلوط کرده و می‌خورد، حیوانات هرکدام به غذای واحد قناعت می‌کنند و امراضی که انسان به آن مبتلا می‌شود هرگز به زندگی آنها راه ندارد.

سبزیجات را می‌توانید با گوشت و یا نشاسته مخلوط کنید زیرا با هر دو سازگار است.

دو سوم افرادی که در آمریکای شمالی زندگی می‌کنند اضافه وزن دارند و علت بیشتر آن هم مخلوط کردن غذاهائی است که با هم نمی‌سازند. ولی آیا هرگز یک حیوان چاق دیده‌اید؟ البته حیوانی را که دست پرورده است و در منزل نگاه داشته‌اید چاق شده و به بیماریهای مختلفی دچار می‌شود زیرا از غذاهای انسان می‌خورد.

قانون دوم:

مایعات قبل از جامدات و یا غذاهائی که دارای مقدار بیشتری آب هستند باید قبل از غذاهائی که آب کمتری دارند خورده شوند.

یعنی سوپ ویا سالاد باید قبل از غذای اصلی تناول شود. سوپ معده راگرم و برای هضم غذا آماده می‌کند و سالاد به دلیل این‌که دارای سبزیجات تازه می‌باشد دارای آنزیم‌های مختلف بوده و باعث هضم غذا می‌شود. ضمناً چون معمولاً سالاد با سرکه و آب لیمو خورده می‌شود به ترشح شیره معده کمک می‌کند.

حیوانات از روی غریزه می‌دانند که باید غذاهای با آب زیاد را قبلاً بخورند. مثلاً

اگر تا به‌حال غذا خوردن شیر را دیده باشید؛ وقتی که شکار خود را می‌گیرد ابتدا شکم او را می‌درد و اول روده‌ها را می‌خورد به دلیل این‌که شیر، حیوانات علف خوار را شکار می‌کند و علف هضم نشده نیز در روده شکار وجود دارد و بعد از آن خونش را می‌مکد زیرا همانطورکه می‌دانیم خون دارای آب زیادی است و سپس به گوشت شکار می‌رسد.

قانون سوم:

با غذا، آب، نوشابه و یا آب میوه نخورید.

متأسفانه بشر امروزه با هر لقمه غذا جرعه‌ای نیز نوشابه می‌نوشد و برای بعضی‌ها ترک آن بسیار مشکل است. آب و نوشابه شیره معده را رقیق کرده و عمل هضم را به تأخیر می‌اندازد. نوشابه‌های گازدار که ضررش بیشتر است، زیرا دارای شکر و مواد شیمیائی است که در معده تخمیر و تولید دل درد، گاز معده و امراض دیگر می‌کند. آب میوه نیز به همان صورت تخمیر شده و تولید اشکال می‌نماید. میوه و یا آب میوه همیشه باید با شکم خالی خورده شوند.

قانون چهارم:

برای خوردن غذا باید آماده شد.

غذا هنگامی خوب هضم و جذب می‌شود که انسان آرامش داشته باشد. در بین پیروان تمام ادیان مرسوم است که قبل از شروع به غذا خوردن دعا و مناجاتی می‌خوانند و یا حتی لحظه‌ای چشم‌ها را می‌بندند و بخود آرامش می‌دهند و معده خود را آماده می‌سازند.

در رستوران‌ها مرسوم است که یک محیط آرامش‌بخش با یک موزیک ملایم مهیا می‌کنند که مشتری کاملاً به آرامی بتواند غذا تناول کند. بنابراین غذا خوردن باید حتماً به حالت نشسته باشد، ایستاده و یا در حال حرکت و یا در پشت رُل ماشین غذا خوردن باعث اختلال در هضم و جذب غذا می‌شود. هنگامی که عصبانی و یا

ناراحت هستید غذا نخورید زیرا این غذا به‌صورت سم درمی‌آید و شما را مریض می‌کند.

قانون پنجم:

غذا را آهسته بخورید.

یکی از علل ترش‌کردن، دل درد، گاز معده، میگرن، اگزما، بیماری‌های پوستی و غیره خوب نجویدن غذا است. مثلی معروف می‌گوید که هر لقمه را باید صدبار جوید. البته این مثل کمی اغراق‌آمیز بنظر می‌رسد ولی اهمیت خوب جویدن را نشان می‌دهد.

جویدن غذا اولین مرحله هضم است زیرا غذا بوسیله دندان ماکاملاً از هم باز، و با بزاق دهان آغشته می‌گردد و به‌صورت خمیری در می‌آید که معده بتواند بقیه عمل هضم را انجام دهد؛ و اگر این عمل خوب انجام نگردد معده و بالاخره روده‌ها نیز نمی‌توانند کار خود را انجام دهند. معده دندان ندارد و نمی‌تواند غذا را بجود.

غذائی که درست جویده نشده باشد در معده مدتی می‌ماند و چون معده قادر نیست که آن‌را هضم کند، این غذا تخمیر و گندیده شده و به طرف روده می‌رود. روده کوچک نیز بهیچوجه نمی‌تواند غذائی راکه هضم و شکسته نشده جذب کند و پس از مدتی با ناراحتی‌های بسیار به روده بزرگ می‌فرستد، در روده بزرگ نیز مدت زیادی می‌ماند و بیشتر تخمیر شده و براثر گندیدن بیشتر گازهای سمی و سموم مختلف ایجادکرده و باعث یبوست می‌شود. البته این سموم به داخل خون جذب شده و بیماریهای مختلفی را سبب می‌شود که متأسفانه هیچکس دلیل آن را نمی‌داند.

قانون ششم:

تاگرسنه نشده‌اید غذا نخورید و هنگامی که هنوز سیر نشده‌اید دست از غذا بکشید.

بدبختانه یکی از بیماریهای بشر دراین قرن این است که بیشتر مردم همیشه در حال خوردن و تناول هستند. با غذا، بستنی، تنقلات می‌خورند و یا در حال استراحت آدامس می‌جوند و به معده فرصت نمی‌دهند که لحظه‌ای آرامش داشته باشد. این طرز غذا خوردن فقط خاص کشورهای متمدن است که مثلاً در رفاه بسر می‌برند و در جهان سوم دیده نمی‌شود. مسئله کشورهای متمدن، چاقی بی‌اندازه و معضل دنیای سوم گرسنگی است. میلیاردها دلار دراین طرف دنیا صرف لاغر شدن می‌شود در حالی که مردم کشورهای فقیر از گرسنگی می‌میرند. بیش از ۱۸٪ از مردم جهان در فقر و گرسنگی بسر می‌برند و آمریکائی‌ها ۳۰٪ درآمد دنیا را صرف پُرخوری می‌کنند.

معده برای هضم به فضا احتیاج دارد. بنابراین هیچگاه نباید بیش از دوسوم از حجم معده را از غذا پُر کرد تا معده بتواند کار خود را انجام دهد.

معمولاً حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد که معده به مغز پیام بفرستد و بگوید که پُر شده است. بنابراین وقتی که مغز به شما دستور می‌دهد که دست از غذا بکشید خیلی دیر شده و معده کاملاً پُر شده است. حتماً همه شما تجربه کرده‌اید. وقتی که زیاد غذا می‌خورید، نفس کشیدن نیز مشکل می‌شود دلیل آن این است که قلب درست در بالای معده قرار دارد و معده پُر، مانند بادکنک می‌شود و به قلب فشار می‌آورد و فضائی راکه قلب برای طپیدن احتیاج دارد اشغال می‌کند و حتی باعث از کار افتادن قلب می‌شود. چه بسیار از مرگ و میرها و سکته‌های قلبی که در شب کریسمس به علت پُرخوری زیاد اتفاق می‌افتد.

انسان تنها موجودی است که حتی در هنگام سیری، نیز هرچه می‌بیند و دوست دارد می‌خورد. حیوانات تا گرسنه نشوند به دنبال شکار نمی‌روند. شیر هنگامی که سیر است مانند حیوان دست‌آموز، رام و مطیع می‌باشد و بهیچوجه دیده نشده که به کسی حمله کند. در کشور کنیا بچه‌ها روی شیرها سوار می‌شوند و با آنها بازی می‌کنند و این موضوع در همه حیوانات، هنگامی که گرسنه نیستند دیده می‌شود.

قانون هفتم:

فضولات بدن باید هر روز تخلیه شود.

بلای این قرن یبوست است و طبق آمار موجود حدود ۷۰ ٪ مردم کشورهای متمدن به این بلا دچار هستند. حتی تعداد بسیاری از مردم نمی‌دانند که اجابت مزاج طبیعی چگونه است و فکر می‌کنند که هفته‌ای یکبار به توالت رفتن کاملاً طبیعی است.

تخلیه فضولات بدن باید هر روزه انجام گیرد و برای هر وعده غذای کامل، شخص باید اجابت مزاج داشته باشد، یعنی برای سه وعده غذای کامل سه بار توالت رفتن ضروری است. بچه‌ها را باید از طفولیت تربیت کرد که در مورد توالت رفتن تنبلی نکنند و این امر برای آنها به‌صورت عادی درآید. دلیل بسیاری از امراض یبوست است؛ زیرا جداره روده بزرگ از مواد سمی پُر شده و سموم به داخل خون رانده می‌شوند.

قانون هشتم:

صبحانه باید سبکترین غذای روز باشد.

این ضرب‌المثل انگلیسی که می‌گوید: مانند پادشاه صبحانه بخورید کاملاً غلط است و شاید در جامعه بدوی قابل اجرا و درست بود ولی نه در حال حاضر. انسان هنگامی که از خواب بیدار می‌شود مانند این است که حدود ۱۲ ـ ۱۰ ساعت روزه بوده زیرا چیزی نخورده و نیاشامیده است. روی این اصل است که غذای صبح به‌انگلیسی Breakfast نامیده می‌شود یعنی شکستن روزه. هیچ شخص عاقلی روزه خود را با یک غذای چرب و سنگین نمی‌شکند و معده را که مدت زیادی استراحت کرده شوک نمی‌دهد. روزه را معمولاً با یک لیوان آب نیم‌گرم می‌شکنند و ما نیز باید بعد از بیدار شدن از خواب، اولین چیزی که می‌خوریم یک لیوان آب نیم‌گرم باشد؛ زیرا نوشیدن آب در صبح ناشتا معده را تمیز کرده و به‌کار می‌اندازد. صبحانه باید در نهایت سبکی و سادگی باشد. بهترین صبحانه فقط میوه و یا آب

سبزیجات است زیرا احتیاج به آنزیم نداشته و معده را سنگین نمی‌کند و زود هم هضم می‌شود.

غذای ظهر باید مهمترین غذای روز باشد چون زمانی است که معده فرصت دارد غذا را کاملاً هضم کند.

شام باید قبل از ساعت ۸ شب خورده شود زیرا هنگامی که شخص به رختخواب می‌رود غذا باید کاملاً هضم شده باشد. چون هنگامی که انسان دراز می‌کشد معده قادر به هضم غذا نیست. روی این اصل است هنگامی که دیر غذا می‌خوریم و به رختخواب می‌رویم؛ صبح روز بعد با دهان تلخ و خستگی وسردرد از خواب بیدار می‌شویم.

قانون نهم :

بعد از غذا خوردن چند دقیقه‌ای راه بروید.

راه رفتن بعد از غذا برای هضم بسیار مفید است. فشاری که پاها به معده و روده منتقل می‌کنند؛ اثر مفیدی در حرکات معدی و تسریع هضم دارد.

قانون دهم:

ورزش را فراموش نکنید.

ورزش، عضلات بدن و قلب را تقویت کرده و باعث سلامتی و طول عمر می‌شود. اگر تا به‌حال ورزش نکرده‌اید، باید از چند دقیقه در روز با ورزشهای سبک شروع کنید و کم کم آن‌را افزایش دهید. راه رفتن بهترین ورزش است. ورزش حتماً باید با شکم خالی باشد وبعد از غذا ورزش کردن خطرناک می‌باشد زیرا هنگامی که معده پُر است خون برای هضم غذا متوجه این قسمت شده وديگر قسمت‌های بدن کمبود خون خواهند داشت و چه بسا که باعث سکته و ازکارافتادن قلب و مغز می‌شود.

قانون یازدهم:

عادتهای مضر و اعتیادات را ترک کنید.

خوردن مشروبات الکلی و سیگارکشیدن و دیگر اعتیادها بلای بشریت است و باعث امراض گوناگون روحی و جسمی می‌شود. سلطان و فرمانده بدن مغز انسان است و آنچه که مغز را ذایل کرده و بتواند از پرده مغزی عبور کند، اجتناب از آن لازم و ضروری است. الکل و اعتیاد به مواد مخدر، روی مغز اثر گذاشته قدرت تفکر و تصمیم‌گیری را از شخص می‌گیرد. از طرف دیگر بدن انسان طوری طراحی شده که فقط غذا را قبول می‌کند و اگر چیز دیگری را وارد آن کنیم سعی می‌کند که بهر طریق که شده آن‌را خارج سازد. مثال آن وقتی است که انسان مسموم می‌شود معده فوراً آن‌را برمی‌گرداند و حالت استفراغ به شخص دست می‌دهد که نشانهٔ وجود سم در بدن است. ولی انسان کم کم بدن خود را مسموم می‌سازد، از مقدار کم شروع می‌کند تا بتواند به آن عادت کند.

کبد یا جگر مسئول تمیز کردن بدن از داروها و سموم است بنابراین فشار زیادی به کبد وارد می‌آید تا این سموم را خارج کند و کم کم بزرگ می‌شود. درتمام اشخاصی که مشروب الکلی می‌خورند بزرگ شدن کبد به سادگی قابل تشخیص است.

عادات و اعتیادها غیرازآنکه در کوتاه مدت روی شخص اثر می‌گذارند در طویل‌المدت نیز باعث بیماریهای مزمن دیگری می‌شوند.

قانون دوازدهم:

شکر، شیرینی و نان سفید را از برنامهٔ غذایی خود حذف کنید.

شکر دشمن شماره یک بشر است وکسانی که می‌گویند شکر خوب است و آن‌را تبلیغ می‌کنند فقط کارخانه‌داران شکر هستند. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که استفاده از شکر سفید سیستم مصونیت بدن را در مقابل میکربها تضعیف کرده و گلبولهای سفید خون را که سربازان دفاعی بدن هستند ازکار می‌اندازد و باعث

بیماریهائی نظیر چاقی زیادی، فشارخون، دیابت، سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا، بیماری کلیوی، بیماری قلبی، عفونت‌های گوناگون، بیماری قارچی، طپش قلب و بیماریهای دستگاه هاضمه می‌گردد و بالاخره بچه‌ها را بازیگوش کرده و قدرت تمرکز حواس را ضعیف می‌کند.

متأسفانه امروزه بدون این‌که ما متوجه باشیم شکر سفید را به‌صورت‌های گوناگون در سس گوجه‌فرنگی، کیک‌ها، غذاهای پروسس شده، نوشابه‌ها و حتی درآب میوه‌ها می‌خوریم. مثلاً یک قاشق سوپخوری سس گوجه فرنگی در حدود یک قاشق چایخوری شکر دارد؛ و یا یک شیشه نوشابه گازدار مانند پپسی یا کولا دارای ۱۲ قاشق چایخوری شکر سفید می‌باشد.

بعد ازخوردن شکر، قند خون و بالاخره مقدار انسولین در بدن بالا می‌رود و هرچقدر که مقدار شکر مصرف شده بیشتر باشد پانکراس یا لوزالمعده نیز بیشتر کار کرده و مقدار بیشتری انسولین می‌سازد و بالاخره پس از مدتی این عضو مهم از کار زیاد خسته می‌شود و از کار می‌افتد.

شکر در بدن سریعاً می‌سوزد و قند خون پائین می‌آید و شخص مقدار بیشتری شکر می‌طلبد و با خوردن بیش از حد این سم سفید، مرض‌های گوناگون مانند: دیابت، سردرد، طپش قلب، نگرانی، خستگی شدید، بی‌خوابی و تغییر شخصیت گریبان‌گیر شخص می‌شود.

علت این‌که در غذاها از شکر استفاده می‌شود این است که اولاً شکر ارزان است و ثانیاً یکی از بهترین موادی است که ذائقه را تحریک کرده و شخص را به خوردن بیشتر وادار می‌کند و بنابراین چاقی یکی از نتایج آن است. بسیاری از اشخاص که از مضرات شکر مطلع هستند به طرف شیرین کننده‌های مصنوعی روی می‌آورند که خطرش بمراتب بیش از خوردن شکر است. این شیرین کننده‌ها که به‌نام‌های مختلف مانند: ساخارین، سیک لمیت (Cyclamate)، و اسپرتین (Aspatane) به بازار عرضه می‌شوند باعث سردرد، عدم تمرکز حواس و تغییر شخصیت و سرطان می‌شوند و بچه‌هائی که از نوشابه‌های رژیمی که دارای این مواد هستند استفاده

می‌کنند؛ نمی‌توانند در کلاس درس تمرکز کنند؛ و یا شدیداً به انواع آلرژی مبتلا می‌شوند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسپرتین باعث صرع، تشنج، سرطان مغزو بیماری MS می‌شود. افزایش سرطان مغز در کشورهائی که از اسپرتین برای شیرین کردن نوشابه‌ها استفاده می‌کنند تأئید شده است. اسپرتین در حال حاضر تقریباً در ۴۰۰۰ محصول خوراکی وجود دارد.

استفاده از شکر سفید را باید از همین حالا ترک کنید تا کم کم ذائقه شما به غذاهای طبیعی عادت کند. اگر تابه‌حال از شکر سفید به مقدار زیاد استفاده می‌کردید می‌توانید برای ترک آن از ویتامین‌های "B"، "C"، کرومیوم، مگنزیوم و روی کمک بگیرید.

ضمناً شکر دشمن چشمان شما نیز هست، زیرا شکر ویتامین‌های "B"، "C" را از بین می‌برد و چون این ویتامین‌ها فشار مایع داخل چشم را کنترل می‌کنند، چشم‌ها ضعیف می‌شوند. آنهائی که زیاد شکر می‌خورند به نزدیک‌بینی دچار می‌گردند. شکر دشمن دندان‌ها نیز می‌باشد.

قانون سیزدهم:

نمک دشمن شماره ۲ انسان است.

نمک خون را مسموم کرده و فشار خون را بالا می‌برد، روی غدد مترشحه بدن اثرگذاشته و کار آنها را مختل می‌سازد؛ بنابراین ترشح هورمون‌ها کمتر شده و حتی قلب را نیز بزرگ می‌کند. علت بیشتر امراض کلیوی و قلبی مصرف نمک است.

حیوانات که از نمک استفاده نمی‌کنند بهیچوجه به بیماری کلیوی دچار نمی‌شوند.

انسان البته به نمک احتیاج دارد و نمک را از سبزیجات و میوه‌جات بدست می‌آورد و احتیاج به نمک غیرطبیعی نیست.

قانون چهاردهم:

قهوه یک نوشابه سمی است و برای سلامتی مضراست.

برطبق تحقیقات دانشگاه بوستون آمریکا نوشیدن زیاد قهوه احتمال سکته قلبی را دوبرابر می‌کند و آنهائی که قهوه نمی‌نوشند درصد سکته قلبی درآنها خیلی کم است.

قهوه دارای کافئین می‌باشد که تحریک کننده سیستم مرکزی اعصاب است. کافئین جزو دسته‌ای از مواد شیمیائی به نام آلکالوئیدها می‌باشد که در فرمول مُلکولی آنها ازت وجود دارد. از آلکالوئیدهای معروف که در طب به‌کار می‌روند می‌توان از :

دی جی تالیس (Digitalis)، اتروپین (Atropine) و مرفین نام برد. اکثر آلکالوئیدها تلخ و سمی هستند.

قهوه بسیار اسیدی است و بنابراین اگر بعد از غذا نوشیده شود آن‌را هضم نشده از معده خارج می‌سازد و اگر با شکم خالی خورده شود باعث زخم معده و اختلال هضم می‌شود. قهوه برای آنهائی که به بیماری قند مبتلا هستند اثر شدیدتری دارد زیرا باعث می‌شود که نتواند شکر را بسوزاند.

قهوه ضمناً باعث سرطان مثانه و در زنان حامله سبب سقط جنین می‌گردد.

آنهائی که کمبود آهن دارند و به اصطلاح کم خون هستند نباید بهیچوجه قهوه بخورند زیرا این نوشابه خوشبو مواد معدنی مانند کلیسم، مگنزیوم وآهن را از بدن خارج می‌سازد و سپس بدن را خشک کرده و تعادل آب بدن را بهم می‌زند.

یک لیوان قهوه در حدود ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین دارد. با نوشیدن قهوه پس از مدتی، شخص معتاد می‌شود. و هنگامی که می‌خواهد آن‌را ترک کند علائمی نظیر سردرد، طپش قلب، عرق زیاد و لرزش اندام ایجاد می‌شود که با استفاده از ویتامین‌ها می‌توان آنها را کاهش داد.

۱۹

تمیزکردن بدن از سموم مختلف

۱ ـ تمیزکردن کبد (جگر)

کبد مهمترین عضو بدن است زیرا آنچه را که وارد بدن می‌شود تصفیه کرده و به نقاط مختلف بدن می‌رساند و مواد شیمیائی، فلزات و آنچه را که برای بدن خطرناک است خارج می‌سازد. ولی اگر این عضو فعال آلوده شده و ضعیف گردد، قدرت او کاهش یافته و قادر به کار نیست. بنابراین سموم زیادی در بدن جمع شده و باعث امراض زیادی می‌گردد. پس هر چند وقت یکبار باید کبد را از سموم پاک کرد تا بتواند کار دقیق و بدون وقفه خود را انجام دهد.

امروزه کبد به دلیل آلودگی هوا و استفاده از غذاهای پروسس شده و چربی و شکر، بار زیادی را تحمل کرده و دراثر کار شدید احتیاج مداوم به تمیز شدن دارد. علائم زیر نشانهٔ آلودگی کبد می‌باشد:

۱ ـ درد در نقاط مختلف بدن بدون دلیل.

۲ ـ درد در استخوان شانهٔ راست هنگامی که فشار برآن وارد می‌سازید.

۳ ـ اگر از زندگی خود راضی نیستید و شکایت می‌کنید.

۴ ـ اگر همیشه درصدد هستید که عیب دیگران را پیدا کنید.

۵ - اگر با عینک دودی و سیاه احساس راحتی بیشتری می‌کنید.

بهترین طریقهٔ تمیز کردن کبد استفاده از گوجه فرنگی پخته و آب گوجه فرنگی

است.

به این منظور باید دو روز روزه بگیرید و جز گوجه فرنگی پخته و آب گوجه فرنگی چیزی نخورید. روزه را با آب شروع کنید و هرچند ساعت که گرسنه و تشنه می‌شوید گوجه فرنگی پخته و سپس آب گوجه فرنگی بخورید. در پایان روز دوم دوساعت قبل از این‌که به رختخواب بروید مخلوط زیر را تهیه کرده و بخورید:

حدود یک سوم لیوان (در حدود ۱۰۰ گرم) روغن زیتون را بایک چهارم لیوان روغن کرچک Caster Oil (حدود ۶۰ گرم) مخلوط کرده و سپس به آن یک سوم لیوان خامه (حدود ۱۰۰ گرم) اضافه کنید و بهم بزنید و آن‌را بخورید. البته برای این‌که طعم دهانتان عوض شود می‌توانید کمی لیموترش در دهان بگذارید. معمولاً در ساعت ۳ یا ۴ صبح احتیاج به اجابت مزاج پیدا می‌کنید و از خواب بیدار می‌شوید و آنچه را سالها در کبد و روده‌ها انبار شده و بدبو و گندیده و سیاه رنگ است از بدن خارج می‌کنید.

۲ ـ تمیزکردن طحال (Spleen)

طحال کارخانه برق بدن است و مانند باطری برق مورد احتیاج بدن را ذخیره می‌کند و به نقاط مختلف بدن می‌رساند. اگر طحال نتواند کار خود را خوب انجام دهد، مغز جای آن‌را می‌گیرد. کسانی که طحالشان خوب کار نمی‌کند اشخاصی منزوی و در خودفرورفته هستند که خود را بالاتر از بقیه دیده و برای هیچکس ارزشی قائل نیستند.

برای تمیزکردن طحال مقدار دو لیتر آب انگور قرمز را با آب، شش پرتقال و سه لیمو ترش زرد مخلوط کنید؛ و نیز پوست سفید لیمو را تکه تکه کرده و با کمی آب مخلوط کرده و بگذارید برای مدت ده دقیقه به آرامی بجوشد، سپس آن‌را صاف کرده و به نوشابه تهیه شده اضافه کنید و آنقدر آب مقطر روی آن بریزید که حجم نوشابه به ۴ لیتر برسد و آن‌را در یخچال بگذارید. این نوشابه غذای یک روز شما است. هر وقت که تشنه و گرسنه شدید یک لیوان از این نوشابه بنوشید روز دوم نیز

بهمین طریق نوشابه را تهیه کرده و تا شب از آن استفاده کنید و به غیر از آن چیزی نخورده و نیاشامید. روز سوم احساس سبکی و آرامش خواهید کرد.

۳ ـ تمیزکردن پوست بدن

آب یک پرتقال را گرفته و در داخل لیوان ریخته و به آن آب مقطر اضافه کنید تا لیوان پر شود و هر ساعت این نوشابه را درست کرده و بنوشید. ضمناً صبح، ظهر و عصر نیز مخلوط چای نعناع و آرتمیس (Artemisia) به مقدار یک فنجان بنوشید.

این روزه را دوروز ادامه دهید و به غیر از نوشابه و چای گفته شده چیزی ننوشید و نخورید. بعد ازاین مدت ملاحظه خواهید کرد که پوست شما کاملاً جوان، شاداب و تمیز شده است.

البته می‌توانید این روزه را برای یک هفته ادامه دهید و بعد از دو روز به آن سیب، گلابی و توت اضافه کنید.

۲۰

طرز تهیه شیر سویا

شیر سویا که از لوبیای سویا تهیه می‌شود بسیار مغذی بوده و دارای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی زیادی است و می‌توان آن‌را جانشین گوشت کرد.

مواد حیوانی بدن را اسیدی کرده و مستعد بیماریهای مختلف می‌کند. درحالی‌که شیر سویا بدن را قلیائی می‌نماید.

در ۱۰۰ گرم لوبیای سویا مواد زیر موجود است:

ـ آب	۱۰	گرم
ـ پروتئین	۳۴	گرم
ـ چربی	۱۷/۷	گرم
ـ موادنشاسته‌ای	۲۹	گرم
ـ کلسیم	۲۲۶	میلی‌گرم
[illegible]	۵۵۰	میلی‌گرم
ـ آهن	۸/۴	میلی‌گرم
ـ ویتامین "D"	۸۰	واحد
ـ ویتامین "B1"	۱/۱	میلی‌گرم
ـ ویتامین "B2"	۰/۳	میلی‌گرم
ـ ویتامین "B3"	۲/۳	میلی‌گرم

در جدول زیر لوبیای سویا با گوشت گاو مقایسه شده است:

نام	سویا	گوشت
آب	٪ ۹/۸۷	٪۷۴
پروتئین	٪۳۶/۶۷	٪۲۳/۷۴
چربی	٪۱۷	٪۲/۳
پتاسیم	٪۳/۱	٪۰/۵۴
اسید فسفریک	٪۱/۴۷	٪۰/۶۶

همانطور که در جدول دیده می‌شود مقدار پروتئین سویا ۱/۵ برابر گوشت گاو می‌باشد.

برای تهیه شیر سویا مقدار مورد احتیاج از لوبیای سویا را در آب سرد خیس کنید و بگذارید یک شب بماند. البته چون لوبیا ورم می‌کند ظرف بزرگتری انتخاب کنید که پس از متورم شدن گنجایش آن‌را داشته باشد.

صبح لوبیای پر حجم را به مقدار سه برابر آن، آب در داخل مخلوط کن برقی بریزید و بگذارید برای چند دقیقه کار کند تا کاملاً مانند شیر شود، سپس آن را در داخل کیسهٔ پارچه‌ای ریخته و آویزان کنید و در زیر آن ظرفی قرار دهید تا شیر سویا قطره قطره در داخل ظرف جمع شود. بعد از چند ساعت آن‌را فشار دهید تا آب آن کاملاً خارج شود. آنچه در داخل ظرف جمع شده در داخل دیگی ریخته وروی اجاق قرار دهید و بگذارید بجوشد البته مرتباً آن‌را هم بزنید تا غلیظ شود. البته این شیر سویا مزه‌ای ندارد و برای این‌که آن‌را خوشمزه کنید؛ کمی عسل و نمک در آن اضافه کنید و یا این‌که از وانیل و کاکائو استفاده نمائید. شیر سویا را در شیشه ریخته و در یخچال بگذارید.

آنچه را که از لوبیای سویا در داخل کیسه باقی مانده، مالچ سویا (Soya Mulch) نامیده می‌شود و از آن می‌توان برای پختن کیک استفاده کرد.

برای پختن کیک سویا از مواد زیر استفاده کنید:

- ۱/۵ فنجان مالچ سویا

- یک فنجان آب
- ۲عدد تخم مرغ
- نصف فنجان روغن
- ۳/۴ فنجان عسل
- ۲ فنجان آرد سیاه
- ۴ قاشق سوپخوری پودر نارگیل
- ۴ قاشق سوپخوری Baking powder
- ۱/۳ فنجان کشمش یا زرشک
- یک قاشق چایخوری وانیل

ابتدا مالچ سویا، آب، تخم مرغ، روغن، وانیل و عسل را در داخل مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً این مواد با هم مخلوط شوند. سپس آرد، پودر نارگیل، Baking Powder و کشمش یا زرشک به آن اضافه کرده و دستگاه را به‌کار اندازید تا مخلوط یکنواختی بدست آید. این مخلوط را در داخل ظرف کیک پزی که کمی روغن در ته آن ریخته‌اید بریزید و آن‌را در داخل فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۴۵ - ۴۰ دقیقه بپزید. پس از پختن می‌توان روی آن تکه‌های میوه مانند زردآلو قرار داد.

طرز تهیه پنیر سویا

مقداری شیر سویا را در ظرفی بریزید و در اتاق گرم قرار دهید تا ترش شود و یا برای این‌که سریعاً این عمل انجام گیرد مقداری سرکه سیب به آن اضافه کنید تا ببرد. سپس شیر ترش شده را در داخل ظرفی ریخته و بگذارید بجوشد تا قسمت بریده شده کاملاً جدا شده و روی ظرف قرار گیرد. البته قسمت آبکی آن در ته ظرف می‌ماند. سپس محتویات دیگ را در داخل کیسه‌ای بریزید و ظرفی در زیر آن بگذارید تا آب آن در ظرف جمع شود. آنچه درکیسه می‌ماند پنیر سویا است. برای این‌که طعم آن خوشمزه شود می‌توان کمی پروتئین گیاهی و روغن سویا به آن اضافه کرد.

۲۱

سرطان سینه

درمان و جلوگیری از سرطان سینه

سرطان سینه از امراضی است که از هر هشت نفر زن در آمریکای شمالی یک نفر به آن مبتلا می‌شود و متأسفانه این مرض هر ساله قربانی بیشتری می‌گیرد. در سال گذشته ۴۳۰۰۰ نفر در آمریکا جان خود را به علت این بیماری از دست داده‌اند.

استروژن که یک هورمون زنانه بوده و در تخمدان‌ها ترشح می‌شود رل بزرگی را دراین مورد بازی می‌کند. زنانی که عادت ماهیانه آنها از سنین ۱۲ سالگی شروع شده، و نیز بعد از ۳۰ سالگی حامله شده‌اند امکان بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه دارند.

سن عامل مهمی است. مثلاً یک زن ۶۰ ساله ۱۴ برابربیشتر از یک زن سی ساله امکان مبتلا شدن به این مرض را دارد. همچنین اگر یکی از افراد خانواده مانند خواهر و یا مادر سرطان سینه گرفته باشند این امکان بیشتر خواهد شد.

نشانه‌های سرطان سینه

شروع این سرطان با تغییر شکل و اندازه سینه‌ها و یا رشد غده در سینه، کنار و زیر بغل و نیز زخم در نوک سینه همراه می‌باشد. البته گاهی سوزش پوست سینه، تورم و قرمزی و یا ترشح از نوک سینه ممکن است علائم این بیماری باشد؛ که باید

فوراً به دکتر مراجعه کرد و با آزمایش میکروسکوپی دربافت و نسوج سینه تشخیص قطعی داد. دلیل اصلی سرطان سینه هنوز کاملاً مشخص نشده است ولی چند عامل زیر رل مهمی را درایجاد این بیماری بازی می‌کند:

۱ ـ استروژن:

از راههای مختلف و ناخواسته مانند گوشت، تخم مرغ و لبنیات و به‌طورکلی مواد حیوانی وارد بدن انسان می‌شود زیرا برای پروارکردن مرغ، گاو و گوسفند، به آنها هورمون استروژن تزریق می‌شود که با خوردن این مواد استروژن وارد بدن انسان می‌شود.

۲ ـ سن:

با افزایش سن امکان ابتلا به این مرض نیز بیشتر می‌شود. مثلاً ۸۰٪ سرطانهای سینه در زنان بالاتر از ۵۰ سال بروز می‌کند و این بیماری علت اصلی مرگ و میر دراین گروهٔ سنی است.

۳ ـ علت ارثی :

۱۲٪ از زنانی که مبتلا به سرطان سینه می‌شوند کسانی بوده‌اند که این بیماری، در وابستگان نزدیک در خانواده آنها وجود داشته است. تحقیقات نشان داده است که ۵ تا ۱۰٪ تمام سرطانهای سینه ارثی است. برخی از اختلالات ژنتیک نیز با این بیماری ارتباط دارد. مثلاًکسانی که اختلال در ژن BRCA-1 و یا ژن BRACA-2 دارند در آنها احتمال ابتلا به این بیماری ۹۰٪ بیشتر ازکسانی است که دارای این اختلال ژنتیکی نیستند.

۴ ـ هورمون استروژن :

کسانی که بیش از سایر خانم‌ها در معرض هورمون استروژن بوده‌اند، احتمال

ابتلا در آنها بیشتر است؛ که به صورت زیر دسته بندی می‌شوند:

۱ - زنانی که اولین عادت ماهیانه آنها قبل از ۱۲ سالگی بوده است.

۲ - زنانی که دیر یائسه شده‌اند.

۳ - زنانی که زایمان نداشته‌اند و یا بعد از ۳۰ سالگی حامله شده‌اند.

۴ - زنانی که از قرص ضدحاملگی برای مدت زیادی استفاده کرده‌اند.

۵ - زنانی که از هورمون برای رفع عوارض یائسگی استفاده نموده‌اند. زیرا تحقیقات جدید نشان داده است که هورمون استروژن باعث سرطان سینه می‌گردد.

درمان

درمان سرطان سینه بستگی به سن، حساسیت شخص نسبت به استروژن، سن یائسگی، ژن در خانواده و سلامتی عمومی شخص دارد. معمولاً اگر سرطان در مراحل اولیه باشد و زود تشخیص داده شود عمل جراحی و پرتو درمانی کافی است ولی در مراحل بعدی برداشتن سینه و شیمی درمانی انجام می‌شود.

داروهائی نظیر Taxol , Doxorubicine و جدیداً مخلوطی از Cyclophamide، Methotrexate، Fluorouracil به بازار آمده و نیز داروی مشهور Tamoxifen اثر استروژن را خنثی کرده و نتیجهٔ خوبی در درمان این مرض دارد، که معمولاً مریض باید مدت پنج سال از این دارو استفاده کند. البته Tamoxifen ممکن است باعث سرطان مخاط رحم شود.

به‌طورکلی باید گفت که این مرض اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود شانس درمان حدود ۹۵٪ خواهد بود ولی اگر تشخیص بموقع انجام نگیرد این شانس به ۱۰٪ تنزل خواهد یافت.

تشخیص

ماموگرافی Mamography که با اشعه "X" انجام می‌گیرد یکی از روشهای تشخیص این بیماری است که از طرف پزشکان به زنان بالاتر از چهل سال پیشنهاد

می‌شود که هرساله این آزمایش را انجام دهند. البته اگر این آزمایش مثبت باشد برای تشخیص قطعی از ترموگرافی (Termography) و یا برداشتن بافت سینه برای آزمایش میکروسکوپی استفاده می‌شود.

یکی از ساده‌ترین راهها برای این منظور آزمایش‌کردن سینه توسط خود شخص می‌باشد. البته بهتر است که این آزمایش هر ماهه و دریک موقع معین مثلاً یک هفته بعد از خاتمه عادت ماهیانه انجام گیرد. برای این آزمایش، شخص باید روی تختخواب به پشت بخوابد. ابتدا دست خود را بالای سر برده و با نوک انگشتان دست راست، نوک سینهٔ چپ خود را با حرکت چرخشی فشار داده تا بتواند تغییر بافت پوست و اگر غده‌ای وجود داشته باشد را حس کند. بیشتر غدد سرطانی در قسمت نوک سینه و یا در آن قسمت سینه که به طرف زیر بازو می‌رود به وجود می‌آیند. سپس دست راست خود را بالای سر برده و با نوک انگشتان دست چپ سینهٔ راست خود را آزمایش کنید. بعد از آن، نوک سینه‌ها را کمی فشار دهید نباید ترشح داشته باشد. بهترین طریقهٔ آزمایش در زیر دوش است زیرا آب حساسیت پوست را بیشتر می‌کند و همانطورکه سینه‌ها را به صورت خوابیده آزمایش کردید؛ این عمل را در زیر دوش نیز انجام دهید.

پیشگیری

۱ـ ورزش:

ورزش یکی از راههای جلوگیری از سرطان می‌باشد و بدن را نیز سالم نگاه می‌دارد و تجربه نشان داده است که ورزش مقدار استروژن اضافی بدن را از بین می‌برد.

۲ـ لبنیات:

از خوردن لبنیات و مواد حیوانی پرهیزکنید زیرا این ماده دارای استروژن شیمیائی بوده و امکان ابتلا به سرطان سینه و پروستات را افزایش می‌دهد.

۳ـ چربی بدن:

چربی آنزیمی به‌نام آروماتیز (Aromatase) در بدن تولید می‌کند که می‌تواند از هورمونی به‌نام اندروس تنه دیون Androstenedione (استروئیدی که غدد فوق کلیوی ترشح می‌کند) استروژن بسازد. خانم‌های یائسه که مقدار بیشتری چربی در بدن دارند دارای آروماتیز بیشتری هستند و بنابراین استروژن بیشتری تولید می‌کنند که احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه خواهند داشت.

۴ ـ مشروبات الکلی:

تحقیقات نشان داده است خانم‌هائی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند امکان ابتلا به سرطان سینه را دارند و مصرف بیشتر از سه لیوان مشروب، احتمال سرطان را دو برابر می‌کند.

۵ ـ اشعه "X" و اشعه اتمی:

تجربه نشان داده است که قرارگرفتن در معرض اشعه "X" برای عکس برداری از سینه در کودکی و جوانی، امکان ابتلا به این مرض را افزایش می‌دهد. همچنین کسانی که تحت تأثیر اشعه اتمی در هیروشیما قرار گرفته‌اند اکثراً سرطانهای مختلف گرفته‌اند.

۶ ـ سیگارکشیدن:

سیگارکشیدن نیز تأثیر مهمی درابتلا به این بیماری دارد.

۷ ـ بچه شیردادن:

بچه شیردادن امکان ابتلا به این مرض را کاهش می‌دهد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

استفاده از این مواد احتمال ابتلا به این مرض را کاهش می‌دهد.

فرمول زیر برای پیشگیری و نیز معالجه بسیار مفید است:

۱ - بتاکاروتین (Beta Carotene) ۲۵۰۰۰ واحد در روز.

۲ - ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز و یا بیشتر.

۳ - ویتامین "E" ۴۰۰ واحد دوبار در روز.

۴ - سلنیوم (Selenium) ۲۰۰ میکروگرم در روز.

۵ - ویتامین (B.Complex) ۱۰۰ میلی‌گرم در روز و یا بیشتر.

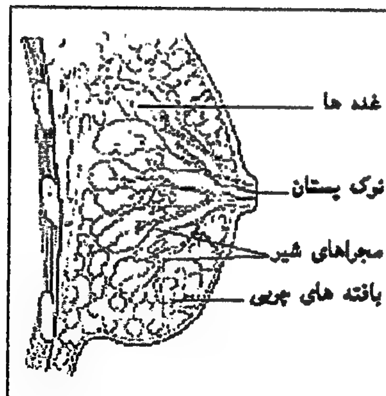
۶ - پرایم رُز (Primrose Oil) ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز.

۷ - ملاتونین (Melatonin) ۳ میلی‌گرم یکساعت قبل از خواب.

۸ - آلوورا یک قاشق سوپخوری در لیوان آب، صبح ناشتا.

۹ - سیلیکا یک کپسول سه بار در روز.

همانطور که گفته شد تشخیص به موقع، امکان درمان را به مقدار زیادی بالا می‌برد. بنابراین آزمایش ماهیانه را که گفته شد، برای همهٔ خانم‌های بالاتر از ۴۰ سال الزامی است و در صورت غیرعادی بودنِ سینه‌ها، به پزشک مراجعه کنید.



سینه (پستان)

۲۲

عادت ماهیانه و درمان ناراحتی‌های آن

ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه که (Premenstrual PMS Syndrome) نـامیده می‌شود معمولاً از یک هفته قبل از شروع عادت ماهیانه آغاز شده و با شروع آن خاتمه می‌یابد. این نـاراحـتی‌ها بسـتگی بـه شـخص داشـته و مـعمولاً هـمراه بـا حساسیت شدید، سردرد، افسردگی و گریه، جمع شدن آب در بدن، تورم و درد سینه‌ها، اشتهای کاذب، جوش زدن صورت، فراموشی، بی‌خوابی و عوارض روحی می‌باشد و برخلاف عقیده بعضی از خانم‌ها این عوارض طبیعی نبوده و باید درمان گردد.

عادت ماهیانه معمولاً ۲۹ روزه است که البته از ۲۰ روز تـا ۴۰ روز نـیز تـغییر می‌کند.

پس از تخمک‌گذاری با بالا رفتن هورمون استروژن سلولهای رحم کلفت شده و مقدار بیشتری خون به این سلولها می‌رسد تا برای لقاح آماده شوند و اگر لقاح انجام نگیرد لایه خـارجـی رحـم Endometrium سـفتی خـود را از دست داده و بـیرون می‌ریزد.

برای تنظیم عادت ماهیانه چهار نوع هـورمون تـرشح مـی‌شود؛ هـورمون‌های تخمدان، استروژن، پروژسترون که ساخت آنها در اثر ترشح دو هورمون دیگـر از قسمت قدامی غده هیپوفیز Pituitary Gland مـی‌باشد. ایـن دو هـورمون Folicle

(Stimulating Hormone (FSH و Luteinizing Hormone (LM) نامیده می‌شوند که خود نتیجهٔ دستور غدهٔ هیپوتالاموس (Hypothlamus) هستند.

در خلال این دوره، نسبت این هورمون‌ها تغییر می‌کند و معمولاً تخمک‌گذاری در وسط این دوره یعنی روز چهاردهم انجام می‌گیرد. مقدار هورمون استروژن در روز ششم عادت ماهیانه شروع به بالا رفتن می‌کند و در روز سیزدهم یعنی یک روز قبل از تخمک گذاری این هورمون کاهش یافته و سپس در روز بیست و یکم دوباره زیاد می‌شود و در آخر دوره یعنی قبل از عادت ماهیانه به کمترین حد خود می‌رسد.

هورمونِ پروژسترون نیز تغییراتی شبیه استروژن دارد و از روز نهم شروع به زیاد شدن می‌کند و در روز دوازدهم به نهایت خود می‌رسد. دو هورمون دیگر که رل مهمی را دراین دوره بازی می‌کنند عبارتند از: پرولاکتین (Prolactin) و پروستاگلاندین (Prostaglandin). پرولاکتین توسط غدهٔ هیپوفیز ترشح شده و باعث بزرگ شدن سینه‌ها و تولید شیر در اواخر دورهٔ حاملگی می‌گردد. این هورمون در هنگام تخمک‌گذاری بالا رفته و تا اواخر دورهٔ عادت ماهیانه در همین سطح می‌ماند، هورمون دیگر یعنی پروستاگلاندین در نیمهٔ دوم این دوره به سه برابر حد خود رسیده و در مدت خونریزی نیز بالاتر می‌رود و در حدود روز سوم به بالاترین مقدار خود می‌رسد.

تاسال ۱۹۳۱ پزشکان به این عوارض اهمیتی نمی‌دادند و تقریباً آن را امری طبیعی تلقی می‌کردند؛ ولی کم کم آنها را شناسائی و برای کلیه عوارض نام PMS را انتخاب کردند.

به‌طورکلی می‌توان گفت که بعضی از امراض مانند میگرن، اختلالات هضم، خستگی مزمن، افسردگی و اضطراب ممکن است قبل از شروع عادت ماهیانه تشدید شوند و حتی بعضی از امراض مانند اختلالات غده تیروئید، کم خونی، فیبرون رحم وسرطان دهانه رحم و نداشتن تخمدان‌ها، که باعث تشدید این عوارض می‌گردد.

درمان

در طب جدید Gonadotropin Releasing Hormone (Gn RH) یکی از مهمترین روش‌های درمانی است ولی متأسفانه دارای عوارض جانبی بوده، ولی خطرات زیادی را دربردارد.

تجربیات دانشمندان نشان داده است که هورمون پروژسترون و قرص‌های ضدبارداری نیز نتیجه‌ای ندارند. البته آسپیرین چون ساخت پروستاگلاندین را در بدن متوقف می‌سازد یکی از داروهائی است که اثر مفیدی در رفع این عوارض دارد. استفاده از هورمون‌هائی نظیر سروتونین (Serotonin)، نورپی‌نفرین (Norepinephrine) گاما آمینوبوتیریک اسید (Gama-Amino-Butyric Acid) گرچه بر ضدافسردگی اثرات مفیدی دارند ولی دارای عوارض جانبی نیز می‌باشند.

مواد طبیعی

۱ ـ گیاه پنج‌انگشت (Chasteberry):

یکی از بهترین و مفیدترن گیاهان برای رفع این عوارض می‌باشد و از دو هزار سال پیش تاکنون مورد استفاده بشر قرار گرفته است. دیسوقوریدس (Discorides) پزشک معروف یونانی در قرن اول میلادی آن‌را برای معالجه افسردگی و تورم رحم به‌کار می‌برده است. در خلال چند سال گذشته استفاده از ۲۰ ـ ۴۰ گرم میوه خشک در روز نشان داده است که اثر مفیدی در رفع PMS دارد. در تحقیقاتی که جدیداً روی ۱۶۳۴ زن انجام گرفت نشان می‌دهد که بعد از سه ماه استفاده ازاین گیاه ٪۸۱ از زنان از دست بسیاری ازاین عوارض آسوده شدند. حتی با این گیاه می‌توان تورم و درد سینه Mastodyina، Mastalgia را برطرف کرد.

این گیاه حتی برای برطرف کردن عادت ماهیانهٔ سخت و دردناک، یائسگی، فیبرون رحم، توقف پریود و کم بودن شیر در مادران شیرده به‌کار می‌رود و بسیار مؤثر است.

مادهٔ مؤثر دراین گیاه کاستی سین (Casticin) خوانده می‌شود که مقدار پرولاکتین

را در بدن پائین می‌آورد.

۲ـ کلسیم:

تحقیقات نشان می‌دهد خانم‌هائی که کمبود کلسیم و ویتامین "D" دارند در معرض ناراحتی‌های بیشتر و نیز نرمی استخوان خواهند بود. البته هورمون استروژن مقدار کلسیم را در بدن پائین می‌آورد.

در تحقیقاتی که جدیداً روی دو گروه از زنان انجام گرفت نشان داد که استفاده از ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم ۵۴٪ ناراحتی‌های عادت ماهیانه را کاهش می‌دهد.

کلسیم ماده‌ای بی‌ضرر است و حتی برای زنانی که می‌خواهند حامله شوند و یا حامله هستند تجویز می‌شود و شخص می‌تواند تا حدود ۲۵۰۰ میلی‌گرم متناسب با احتیاجات خود کلسیم مصرف کند. چون برای جذب کلسیم ویتامین "D" احتیاج است، بنابراین باید از قرص‌هائی استفاده کرد که غیر از کلسیم دارای ویتامین "D" نیز می‌باشند.

۳ـ ویتامین "B6":

این ویتامین مدت زیادی است که برای رفع عوارض PMS به کار می‌رود. کمبود این ویتامین در بدن باعث تغییر رفتار می‌شود زیرا برای جذب سروتونین لازم است. استفاده از ۳۰۰ میلی‌گرم آن در روز اثر مفیدی در رفع این عوارض دارد.

۴ـ مگنزیوم (Magnesium):

مقدار مگنزیوم در بدن خانم‌هائی که دچار عوارض عادت ماهیانه هستند پائین‌تر از کسانی است که این عوارض را ندارند. مگنزیوم نقش مهمی را در سوخت و ساز سروتونین و انقباض عروق بازی می‌کند. استفاده از ۳۶۰ میلی‌گرم مگنزیوم در روز از جمع شدن آب در بدن جلوگیری می‌کند. جذب مگنزیوم در بدن احتیاج به ویتامین‌های "B6"، "D" و همچنین کلسیم، سلنیوم و هورمون پاراتیروئید دارد.

مصرف الکل، نمک، قهوه، نوشابه‌های گازدار، داروهای ادرارآور و استرس مگنزیوم را ازبین می‌برد. بنابراین مخلوطی از کلسیم، مگنزیوم، ویتامین "D" و ویتامین "B6" برای رفع عوارض عادت ماهیانه یکی از بهترین املاح و ویتامین‌ها است.

۵ ـ گل مغربی (Evening Primrose Oil):

این گیاه دارای ۶۵ ٪ روغن اُمگا ۶، اسید لینولئیک (Linoleic Acid) و ۱۰ ٪ گامالینولئیک اسید می‌باشد. این روغن‌ها در بدن باعث ساخت پروستاگلاندین "E" می‌شوند.

گل مغربی خاصیت ضدتورم دارد و چون ماده ضدتورمی "PGE" را در بدن افزایش می‌دهد بنابراین در برطرف کردن عوارض عادت ماهیانه اثر مفیدی دارد. این گیاه مانع جمع شدن آب در بدن، و درد سینه و افسردگی را نیز از بین می‌برد.

۶ ـ گینکو (Ginkgo Biloba):

گینکو جریان خون را در مغز، دستها و پاها افزایش می‌دهد و درد، تورم سینه و حساسیت، عدم تمرکز و آب آوردگی بدن را از بین می‌برد.

استفاده زیاد از این گیاه در بعضی از اشخاص ممکن است باعث سردرد، ناراحتی‌های پوستی و اختلال در سیستم هضم گردد. ضمناً چون گینکو خون را رقیق می‌کند بنابراین کسانی که باید تحت عمل جراحی قرارگیرند بهتر است که سه روز قبل از عمل از این گیاه استفاده نکنند.

۷ ـ چای کوهی یا گل راعی (St.John's Wort):

چای کوهی در سالهای اخیر بعنوان یک داروی ضدافسردگی شهرت یافته است. خواص دیگر آن ضداضطراب، ضدخستگی، خواب‌آور و مسکن است.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این گیاه می‌تواند عوارض عادت ماهیانه را رفع کند.

چای کوهی اثرات جانبی ندارد ولی نباید با داروهائی نظیر Warfarin، Digoxin داروهای ضدمرض ایدز و داروهائی که برای پیوند اعضاء در بدن به‌کار می‌روند استفاده شود. اگر چای کوهی با قرص‌های ضدبارداری مصرف شود اثر آن را ممکن است خنثی کند.

۸ـ گیاهان مفید دیگر:

جین سینگ سیبری (Siberian Ginseng)، جین سینگ آمریکائی (American Ginseng)، قارچ رایشی (Reishi)، آرتیشوک (Artichoke)، ریشه باباآدم (Burdock)، گل قاصدک (Dandelion)، خارمریم (Milk Thistle)، قاتل‌البق (Black cohosh)، برنجاسف (Mugworth)، بومادران (Yarrow)، بداغ جنگلی (Cramp Bark)، دم شیر (Mother Wort) و کیسه کشیش (Sheppard's Purse).

در خاتمه به‌طور خلاصه می‌توان نتیجه گرفت که خانم‌ها در هفته آخر دورهٔ ماهیانه با تغییرات فیزیکی و روحی مخصوصی روبرو می‌شوند که تعداد آنها به بیش از صد عارضه می‌رسد. مهمترین این عوارض ورم سینه‌ها، اضافه وزن، درد درناحیه شکم و تغییر رفتار می‌باشد. شدت این عوارض در افراد مختلف متفاوت است و آنها را به‌نام عوارض قبل از عادت ماهیانه PMS نامگذاری می‌کنند که نتیجه تغییرات هورمونی می‌باشد.

۲۳

فشار خون و درمان آن

تـوجـه!

آنچه دربارهٔ فشار خون دراین قسمت می‌خوانید فقط جنبهٔ آموزشی دارد. قبل از استفاده از گیاهان داروئی، ویتامین‌ها و مواد معدنی گفته شـده بـا پـزشک خـود مشورت کنید.

قلب انسان مانند یک پمپ عمل می‌کند و خون راکه بوسیله ریه‌ها تصفیه شده، به داخل رگها می‌رساند، درست همانطورکه فشار زیاد لاستیک اتومبیل را فرسوده می‌کند همینطور هم فشار خون بالا برای رگها و بدن خالی از خطر نیست وکم کم رگها را سفت و شکننده می‌کند.

اگر قلب، خون را با فشار بالاتر از حد طبیعی وارد رگهای بدن کند آن‌را بیماری فشار خون می‌نامیم که این بیماری سیستم گردش خون را تحت فشار قرار می‌دهد.

فشار خون در نقاط مختلف بدن متفاوت است مثلاً در ساق پا بـیشتر از بـازو می‌باشد. البته به‌طور معمول فشار خون را در بازو اندازه می‌گیرند.

دونوع فشار خون وجود دارد که به‌نام فشـار دایـاستولیک (Diastolic) و فشـار سیستولیک (Systolic) معروف است.

فشار سیستولیک نشان دهندهٔ هنگامی است که قلب خون را با فشار وارد رگها می‌کند و فشار دایاستولیک وقتی است که قلب استراحت می‌کند و اجازه می‌دهد

که خون به قلب بازگردد. بنابراین همیشه مقدار فشار سیستولیک بیشتر از فشار دایاستولیک می‌باشد. فشار خون طبیعی در حدود ۱۲۰/۸۰ می‌باشد. ۱۲۰ نشان دهنده سیستولیک و ۸۰ فشار دایاستولیک است.

فشار خون بستگی به عوامل مختلفی دارد که یکی از آنها سن است مثلاً اگر شخصی ۶۵ سال دارد و فشار خون او ۱۴۰/۹۰ باشد این فشار خون برای او طبیعی است در حالیکه همین مقدار برای یک شخص ۲۰ ساله زیاد است.

هنوز علت فشار خون بالا کشف نشده است و فقط در مورد ۵٪ آنهائی که فشار خون بالا دارند می‌توان گفت که علت آن بیماریهای کلیوی، بهم خوردن تعادل هورمونی بدن و یا عوارض جانبی داروها مانند (قرص ضدحاملگی) می‌باشد.

فشار خون بالا معمولاً علائمی ندارد ولی کسانی که مبتلا به این بیماری هستند ممکن است اصولاً ناراحتی حس نکنند و هنگامی که عوارض آن مانند سردرد، طپش قلب و سرگیجه احساس شود باید گفت که فشار خون بطرز خطرناکی بالا رفته است و بهمین دلیل مرض فشار خون قاتل بی‌سروصدا نام گرفته است.

بنابراین هیچوقت منتظر نباشید که این علائم به وجود بیاید بلکه هرشخص باید فشار خون خود را هر چند ماه یکبار اندازه‌گیری کند.

فشار خون بالا در آمریکای شمالی بسیار رایج است و می‌توان گفت که ۲۰٪ افراد بالغ به آن مبتلا هستند و تعداد مردان مبتلا دو برابر زنان است. فشار خون بالا اگر معالجه نشود طول عمر را کم می‌کند چون برای قلب و مغز خطرناک است. زیرا قلب را مجبور می‌کند که بیشتر کار کند تا بتواند خون را به تمام اعضاء و سلولها برساند و همچنین به لایهٔ داخلی رگها صدمه می‌زند و باعث می‌شود که سلولهای چربی در قسمت‌های صدمه دیده رسوب کرده و رگها را تنگ‌تر کند و در بعضی موارد آنها را کاملاً مسدود نماید که خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد.

کسانی که دارای فشار خون بالائی هستند ۹ برابر از کسانی که دارای فشار خون متعادل اند در معرض حملهٔ قلبی قرار دارند و سکته مغزی درآنها ۴ برابر دیگران است.

چگونه فشار خون خود را پائین بیاوریم:

۱ـ سیگار یکی از عوامل فشار خون بالا و حملهٔ قلبی است. بنابراین اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید. برای ترک سیگار می‌توان از طب سوزنی، داروهای گیاهی و طب همیوپتی کمک گرفت.

۲ـ چاقی گرچه علت فشار خون بالا نیست ولی اشخاص چاق که فشار خون بالا دارند دراثر لاغرشدن فشار خونشان نیز پائین می‌آید.

وزن ایده‌آل را از فرمول زیر بدست آورید:

۱۰۰ ـ قد (سانتیمتر) = وزن ایده‌آل (کیلوگرم)

یعنی قد خود را اندازه بگیرید و عدد ۱۰۰ را از آن کم کنید آن مقدار وزن شما برحسب کیلوگرم است. سعی کنید با رژیم غذائی وزن خود را کم کنید.

۳ـ نمک را از برنامهٔ غذایی خود حذف کنید. به جای نمک می‌توانید از ترشی‌ها، آبلیمو و چاشنی‌ها استفاده کنید.

۴ـ عجله در کارها و عصبانی شدن فشار خون رابالا می‌برد. همیشه بعد از چند ساعت کارکردن چند دقیقه‌ای آرام بنشینید و چشم‌ها را ببندید و استراحت کنید. این عمل در پائین آوردن فشار خون اثر مثبت دارد.

۵ـ مشروبات الکلی دشمن کبد و سلامتی‌اند. فشار خون را بالا می‌برد و قلب را به کار بیشتر وامی‌دارد. آن‌را ترک کنید.

۶ـ قهوه نیز در بالا بردن فشار خون اثر زیادی دارد.

۷ـ گوشت هم فشار خون را بالا می‌برد سعی کنید کمتر گوشت بخورید و به جای آن از ماهی، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید.

یک رژیم مناسب برای شما: استفاده از سیب زمینی، بادام، گردو، شیر سویا و میوه‌هاست.

۸ـ غذاهای کنسرو شده وگوشت‌های پروسس شده مانند کالباس و سوسیس به دلیل داشتن نمک و مواد شیمیائی، باعث بالا رفتن فشارخون می‌شوند.

۹ـ از چربی‌های جامد و حیوانی و مارگارین استفاده نکنید و به‌طور کلی سعی

کنید که غذای سرخ کردنی نخورید زیرا این روغن‌ها باعث سفت شدن شریان‌ها (Atheriosclerosis)، یا تصلب شرایین می‌شود.

۱۰ ـ از مصرف شکر و شکرهای مصنوعی که در نوشابه‌های رژیمی و آدامس وجود دارند پرهیز کنید.

۱۱ ـ خوردن سیب به دلیل داشتن پتاسیم و پکتین در خارج کردن آب از بدن و پائین آوردن فشار خون مؤثر است.

۱۲ ـ مارچوبه چون دارای پتاسیم و ماده‌ای به‌نام آسپراجین (Asperagin) می‌باشد کلیه‌ها را به‌کار می‌اندازد و فشار خون را پائین می‌آورد از آن استفاده کنید.

۱۳ ـ آووکادو، کلم پیچ، سیب زمینی، ذرت، باقلا، گوجه فرنگی، موز، پرتقال، گریپ‌فروت، آلو و کشمش دارای پتاسیم زیاد هستند با مصرف آنها فشار خون خود را پائین بیاورید.

۱۴ ـ سبزیجات سبز دارای مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی، مخصوصاً کلسیم هستند مصرف آنها در پائین آوردن فشار خون مؤثر است.

۱۵ ـ بادام و بادام هندی (Cashew) به دلیل داشتن مقدار زیاد کلسیم و منیزیوم فشار خون را کاهش می‌دهند.

۱۶ ـ مصرف روغن‌های اشباع نشده مانند روغن تخم‌کدو (Purnkin Seed Oil) و روغن تخم کتان (Flax Seed Oil) در پائین آوردن فشار خون تأثیر دارند. البته این روغن‌ها را نمی‌توان برای پخت و پز استفاده کرد زیرا در اثر حرارت خراب شده و اثر خود را از دست می‌دهند. می‌توان آنها را روی سالاد ریخته و یا قرص آنها را خریداری کرده و مصرف نمود.

۱۷ ـ ویتامین "C" همراه با بایوفلاوونوئید (Bioflavonoid) اثر خوبی در پائین آوردن فشارخون دارد و مقدار مصرف آن یک قرص ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز است.

۱۸ ـ دیگر موادی که روی فشار خون اثر دارند عبارتند از :

ـ قرص (CO-Q-10) ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص دوبار در روز.

ـ کلسیم ۳۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.
ـ منیزیوم ۲۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.
ـ قرص سیر یا حبهٔ سیر سه بار در روز.
ـ Evening Primrose Oil قرص ۵۰۰ میلی‌گرم ۲ قرص سه بار در روز.
ـ قرص "Zinc" ۱۵ میلی‌گرم یک قرص در روز.

گیاهان داروئی مفید

۱ ـ زالزالک (Hawthorn)

این گیاه اثر خوبی در پائین آوردن فشار خون دارد. قلب را تقویت می‌کند و آب اضافی را از بدن خارج می‌سازد. یک قاشق چایخوری از آب این گیاه را سه بار در روز میل کنید. قرص آن‌را نیز می‌توانید خریداری کرده ویک قرص سه بار در روز بخورید.

۲ – دارواش (Mistletoe)

در تهران آن راگی می‌نامند یکی از بهترین داروها برای برطرف کردن تصلب شرایین است. پودر این گیاه را باندازهٔ یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب سرد بریزید و بگذارید یک شب بماند. یک فنجان آن‌را دوبار در روز میل کنید.

۳ ـ سنبل‌الطیب (Valerian)

سنبل‌الطیب را می‌توانید با دارواش و زالزالک با هم دم کنید و میل نمائید.

۴ ـ بابونه، جعفری و روزماری نیز فشار خون را پائین می‌آورند.

۵ ـ چای ترش اثر خوبی در پائین آوردن فشار خون دارد. مغازه‌های افغانی این گیاه را می‌فروشند.

۶ـ **آب هویج** تازه، فشار خون را پائین می‌آورد.

۷ـ **چند قطره اسانس اسطوخودوس** (Lavender Oil) را در وان حمام بریزید و برای مدت ۱۵ دقیقه در آن استراحت کنید.

۸ـ پیاده روی در پائین آوردن فشار خون بسیار مؤثر است.

۲۴
قلب

جلوگیری و معالجهٔ بیماری‌های قلبی

بیماری قلب از کشنده‌ترین امراض است و حتی از سرطان نیز بیشتر قربانی می‌گیرد و علت ۳۶ ٪ مرگ و میرها، امراض قلبی و گردش خون می‌باشد. این بیماری فکر دانشمندان را کاملاً به خود مشغول داشته و سالیان درازی است که روی علل آن مانند فشار خون زیاد، بالا بودن کلسترول، تصلب شرایین، گرفتگی رگها و عوامل ژنتیکی و ارثی تحقیق و مطالعه می‌کنند.

گرفتگی رگهای قلب که معمولاً منجر به عمل جراحی (Bypass) بای پس می‌شود؛ گرچه در ابتدا جان بیمار را نجات می‌دهد ولی اگر شخص رژیم غذائی خود را عوض نکند بزودی رگهای جدید نیز بسته شده و به عمل جراحی دیگری احتیاج خواهد داشت.

علت بیماری قلب یا ارثی است و یا از رژیم غلط غذائی منشاء می‌گیرد. رژیم پر از چربی و گوشت و غذاهای پروسس شده و نداشتن فعالیت جسمی یکی از علل آن می‌باشد.

رژیم‌های مختلفی برای سالم ماندن قلب و بدن و گریز از بیماریهای قلبی پیشنهاد شده است که یکی از ساده‌ترین آنها رژیم سبزی خواری، یعنی پرهیز از تمام مواد حیوانی مانند: گوشت، شیر، تخم‌مرغ، چربیهای حیوانی، چربیهای

هیدروژنه مانند مارگارین و کره پینات، غذاهای سرخ شده، گوشتهای دودزده مانند ماهی دودی، شکر و آرد سفید می‌باشد؛ زیرا تمام این غذاهای گفته شده دارای رادیکال آزاد بوده و باعث تصلب شرایین و سفت شدن رگها می‌شوند.

غذاهائی که برای سلامتی گردش خون و قلب لازم است عبارتند از: سیر، جوانه گندم، کلروفیل (که در تمام سبزیجات سبز وجود دارد)، جوانه یونجه، هویج، شاهی (Watercress)، سیب، کرفس، گیلاس، همچنین استفاده از مقدار زیادی الیاف مانند تخم کتان، پکتین (Pectin)، گوارگام (Guargum)، و جو دوسر (Oat Bran) باعث کاهش کلسترول و تمیزکردن بدن از مواد سمی می‌شود. از غذاهای مفید می‌توان لوبیای سویا، زنجبیل و حبوبات را نام برد.

استفاده از روغن‌های اشباع نشده مانند: Omega-3، Omega-6، Omega-9 که در گردو، روغن تخم کتان Borage Oil، Primrose Oil، Current Oil و Hemp Oil وجود دارد برای جلوگیری از حملهٔ قلبی ضروری است.

آب سبزیجات و میوه‌های تازه مانند آب هویج، کرفس، چغندر، مارچوبه، کاهو، جعفری، یونجه، اسفناج و آناناس از بیماریهای قلبی جلوگیری می‌کند.

داروهای طبیعی

۱ ـ کرومیوم Chromium :

کرومیوم، کلسترول و تری گلیسرید Triglycerid را پائین می‌آورد.

Brewer's Yeast دارای کرومیوم است که می‌توان از آن استفاده کرد و یا قرص کرومیوم که Chromium Picolinate نامیده می‌شود به کار برد.

۲ ـ مس Copper :

مس، کلسترول را کنترل کرده و از پاره شدن و خونریزی رگها جلوگیری می‌کند. البته نسبت مس به روی باید ۸ به ۱ باشد. با آزمایش خون، ادرار و یا مو می‌توان مقدار این فلزات را در بدن مشخص کرد.

۳ ـ مگنزیوم Magnesium :

مگنزیوم فلزی بسیار مفید برای قلب است حتی از داروهائی مانند Calcium Channel Blocker که دکترها تجویز می‌کنند نیز بهتر است زیرا مگنزیوم به‌نام: Natur's Calcium Channel Blocker معروف است. البته مگنزیوم باید به مقدار زیاد مصرف شود تا نتیجه بخش باشد. مقدار آن بین ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ میلی‌گرم (۲ تا ۵ گرم) می‌باشد. اگر شخص به اسهال مبتلا شد باید آن‌را به‌صورت آمپول در داخل رگ تزریق کند. مگنزیوم ضربان قلب را نیز منظم می‌کند.

۴ ـ پتاسیم Potassium :

مانند کلسیم و مگنزیوم برای کنترل فشار خون و ریتم قلب بسیار مهم است. باید مقدار پتاسیم با کلسیم و مگنزیوم در حال تعادل باشد. غذاهائی که دارای پتاسیم زیاد هستند شامل موز، پرتقال، طالبی، سیب زمینی پخته (البته نه سرخ شده) اسفناج، عدس، لپه و لوبیا می‌باشند.

۵ ـ چربی اشباع نشده Omega-3 :

مقدارکلسترول راکاهش داده و از چسبیدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند. این ماده در روغن تخم کتان، روغن سبوس برنج، ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون Salmon، ساردین، ماهی کاد، ماهی هالی بات Halibat و کوسه ماهی Shark وجود دارد.

۶ ـ سلنیوم Selenium :

آنتی اکسیدانی است قوی که همراه با ویتامین "E" از خراب شدن رگها جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده است کم بودن سلنیوم در بدن باعث تصلب شرایین می‌شود.

۷ ـ ویتامین "E" :

یکی از بهترین ویتامین‌ها برای حفاظت قلب و رگها می‌باشد. حتی خوردن مقدارکم آن مانند ۲۰۰ واحد بین‌المللی در روز خطر حملهٔ قلبی را تا حدود ۴۵ ٪ کاهش می‌دهد.

نوع طبیعی ویتامین "E"که به‌نام D-Alpha Tocopherod است از نوع مصنوعی آن که D1-Alpha Tocopherol نامیده می‌شود مؤثرتر است.

مسئلهٔ مهم دیگر، آهن زیاد در بدن می‌باشد که خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد زیرا می‌تواند از جذب ویتامین "E" جلوگیری کرده و بدن را دچار کمبود این ویتامین سازد که خطرناک است. بنابراین اگر مجبور هستید که قرص یا شربت آهن مصرف کنید دقت کنید که اقلاً فاصله بین خوردن این دو ۱۲ ساعت باشد یعنی یکی از آنها را صبح و دیگری را عصر بخورید.

البته جذب آهن با ویتامین "C" بالا می‌رود و برای جذب بهتر آهن آن‌را با سرکه یا آبلیمو بخورید.

۸ ـ ویتامین "C" :

کلسترول را پائین می‌آورد و از تصلب شرایین جلوگیری کرده وتری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد. این ویتامین در بدن کولیژن Colligene درست می‌کند بنابراین برای سلامتی رگها لازم است.

۹ ـ بتاکاروتین Beta Carotene :

بتاکاروتین ماده‌ای است که در بدن تبدیل به ویتامین "A" می‌شود. تحقیقات نشان داده است که بتاکاروتین اشخاص سیگاری را از بیماری قلبی تا حدی مصون نگاه می‌دارد و اثر بد سیگار را روی بدن، کمتر می‌سازد.

۱۰ ـ ویتامین "B6":

از جمع شدن اسید آمینه‌ای به‌نام هوموسیتئین Homocyteeine که باعث خراب شدن رگها و تصلب شرایین می‌شود جلوگیری می‌کند. البته ویتامینهای دیگری که همین اثر را دارند B12 و اسید فولیک Folic Acid می‌باشند. کمبود این ویتامین‌ها کلسترول را بالا برده و باعث تصلب شرایین می‌شود.

به‌کسانی که در خانواده شان بیماری قلبی وجود دارد توصیه می‌شود که هر روزه از این سه ویتامین استفاده کنند.

۱۱ ـ نیاسین Niacin:

که ویتامین "B3" نیزنامیده می‌شود در پائین آوردن کلسترول نقش مهمی دارد البته این ویتامین در بعضی از اشخاص باعث آلرژی یعنی گرم شدن و سوزن سوزن صورت، ناراحتی معده و زخم معده می‌شود. اخیراً نیاسین را با Inositol مخلوط می‌کنند که اثرات جانبی آن را خنثی می‌کند.

نیاسین، کلسترول را تا حدود ۱۸ ٪ پائین می‌آورد وکلسترول خوب را تا ۳۲ ٪ بالاتر برده و تری‌گلیسرید را ۲۶ ٪ کاهش می‌دهد. مقدار مصرف آن ۶۰۰ تا ۱۸۰۰ میلی‌گرم در روز است.

آمینواسیدها نیز اثر بسیار خوبی در پیشگیری و معالجه بیماریهای قلبی دارند.

۱۲ ـ کارنی تین Carnitin:

برای مداوای حملهٔ قلبی به کار می‌رود زیرا قلب برای درست کارکردن احتیاج به این ماده دارد. کارنی تین قدرت عضلات قلب و بدن را بالا برده وتری‌گلیسرید را پائین می‌آورد.

۱۳ - پرولین Proline:

در بسیاری از بافت‌های بدن وجود دارد و برای سلامتی پوست، تاندون‌ها، قلب

و مفاصل ضروری است. پرولین قلب را تقویت می‌کند. روی این اصل ماده اصلی بسیاری از داروهای قلبی است ولی نباید به مقدار زیاد مصرف شود.

۱۴ ـ N-Acetyl Cysteine (NAC):

ماده‌ای است شامل گوگرد که آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و برای مداوای آنژین قلبی به‌کار می‌رود زیرا اثر نیتروگلیسیرین را افزایش می‌دهد. افرادی که مبتلا به بیماری قند هستند نباید از آن استفاده کنند.

۱۵ ـ Choline:

که تری گلیسرید را پائین می‌آورد.

۱۶ ـ Coenzyme Q10:

آنتی‌اکسیدان است و برای مداوای بیماریهای قلبی به‌کار می‌رود. درد قلب و سینه را برطرف و طپش قلب را تنظیم و نیز عضله قلب را تقویت می‌کند. این ماده اثر ویتامین "C"، بتاکاروتین و ویتامین "E" را افزایش داده و فشار خون را پائین می‌آورد.

۱۷ ـ Ginkgo Biloba:

گینکو سبب می‌شود که مقدار بیشتری خون به مغز برسد و درد سینه و قلب را برطرف کند.

۱۸ ـ بایوفلوونوئید Biofloavonoid:

آنتی اکسیدان مخصوصی است که در بعضی میوه‌ها مانند Blueberry و Resberry، سبزیجات و چای سبز وجود دارد.

بایوفلوونوئید کلسترول را کاهش می‌دهد و از چسبیدن پلاکت‌های خون

جلوگیری می‌کند.

- سیر: کلسترول را حدود ۱۰٪ و تری گلیسرید را ۱۳٪ پائین می‌آورد. دیگر گیاهانی که برای قلب مفید هستند به‌صورت زیر است:

- پیاز: فشار خون و کلسترول را کاهش می‌دهد.

- یونجه: تقویت کننده قلب است. کلسترول را پائین می‌آورد و از چسبیدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند.

فلفل کایان Cayanne Pepper: درد قلب را بر طرف کرده، کلسترول را کاهش داده و از چسبیدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند.

- آناناس Pineaple: دارای ماده‌ای است به‌نام برومالین که می‌تواند رسوب رگها را از بین برده و رگها را باز کند.

البته علت بسیاری از بیماریها ازجمله بیماریهای قلبی، استرس و ناراحتی‌های روانی است؛ بنابراین برای مقابله با آن باید هر روزه حدود نیم ساعت در اتاقی بی‌سروصدا و آرام نشسته و در خود فرو رفته و سعی کنیم که به هیچ چیز فکر نکنیم و روح خود را آرامش دهیم.



قلب

۲۵
بیماری قند و درمان آن

بیماری قند هنگامی رخ می‌دهد که ترشح انسولین Insulin بوسیله لوزالمعده Pancreas متوقف شده و یا به مقدارکافی ساخته نمی‌شود و بنابراین مقدار زیادی قند در ادرار و خون وجود دارد که بدن نمی‌تواند آن‌را تبدیل به انرژی کند و شخص با این‌که غذای زیادی می‌خورد همیشه گرسنه است.

این بیماری معمولاً با علائمی مانند خستگی، تشنگی زیاد و تکرر ادرار، لاغر شدن و از دست دادن عضلات شروع می‌شود. گاهی نیز دل بهم خوردگی و استفراغ به شخص دست می‌دهد که اگر معالجه نشود در مرحله بعدی سرگیجه، لرزش، رعشه و حتی به غش و ضعف می‌انجامد.

دو نوع بیماری قند وجود دارد: نوع اول ـ که شروع آن معمولاً درکودکی و قبل از سن ۱۵ سالگی است و به‌نام Insulin Dependent Dibetes Mellitus (IDDM) نامیده می‌شود و شخص حتماً باید از انسولین استفاده کند زیرا سلولهای لوزالمعده در اثر حمله گلبولهای سفید از بین رفته و قادر به تولید انسولین نیست. سیستم مصونیت بدن این اشخاص بسیار ضعیف شده و بنابراین بیماریهای ویروسی در آنها بسیار شایع است.

البته در بعضی موارد بیماری قند براثر عوارض جانبی بعضی از داروهای شیمیائی مانند کورتیزون می‌باشد. یا حتی ممکن است به علت کرم و پارازیت در

لوزالمعده باشد که دراینگونه موارد باید جوشانده پوست گردو و یا تنتور آن را برای مدت ۳ ـ ۲ هفته به بچه‌ها بدهید تا کرم‌ها را ازبین برده و لوزالمعده بتواند کار خود را انجام دهد.

باید متذکر شد که شخص مبتلا به بیماری قند نوع اول باید حتماً از انسولین استفاده کند و متأسفانه نمی‌توان آن‌را با داروهای گیاهی معالجه کرد، گرچه می‌توان مقدار مصرف انسولین را با رژیم صحیح و گیاهان، کم کرد ولی هیچگاه نمی‌توان از شر آن راحت شد.

دراین بیمای چون بدن نمی‌تواند از قند استفاده کند و مجبور است که برای انرژی چربی را بسوزاند بنابراین مقدار اسیدهای چرب در خون زیاد شده و ماده‌ای به‌نام کیتون (Ketone) ایجاد می‌کند که چون بدن نمی‌تواند آن‌را دفع کند ترشی خون زیاد شده و شرایطی به‌نام Ketosis ایجاد می‌گردد. این مرحله بیماری، بسیار خطرناک بوده زیرا مقدار زیادی گاز کربنیک در خون جمع می‌شود که شخص با نفس نفس زدن سعی می‌کند آن را خارج سازد و معمولاً این مرحله به کوما Coma (بیهوشی) ختم می‌شود.

نوع دوم بیماری قند مخصوص اشخاص بالغ بوده و Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM) نام دارد و معمولاً بعد از ۴۰ سالگی شروع می‌شود. علائم آن تشنگی شدید و تکرر ادرار است که همراه با خستگی، خارش در بدن و تاریکی چشم همراه می‌باشد. به دلیل بالا بودن قند خون، شخص درمقابل بیماریها مصونیت خود را از دست می‌دهد و اگر زخم در بدن ایجاد شود خیلی دیر خوب می‌شود.

علائم دیگر شامل ضعف جنسی، سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها و سردرد می‌باشد.

بیماری قند نوع دوم ممکن است سالها وجود داشته باشد ولی شخص متوجه آن نشود بنابراین با داشتن این علائم فوراً باید به پزشک مراجعه کرد و با یک آزمایش ساده می‌توان به وجود آن پی برد. بیماری قند باعث بیماریهای شدید

دیگری مانند بیماریهای کلیوی، عصبی، تصلب شرایین، قلبی و زخم در پاها که گاهی به قطع پا ختم می‌شود، فشارخون بالا و حتی کوری می‌شود. این بیماری ممکن است ارثی باشد ولی بیشتر به علت رژیم غلط و پر از شیرینی و شکر امروزه اکثر مردم نقاط دنیا است.

استفاده ازنوشابه‌های گازدار، مشروبات الکلی، نان و برنج سفید، غذاهای کنسرو شده و غیره باعث بالا رفتن قند خون و خرابی کبد ولوزالمعده می‌شود. زیرا غذاهای طبیعی مانند سبزیجات و میوه‌ها، قند را کم کم وارد خون کرده و به این ترتیب فشار روی لوزالمعده وارد نمی‌آورد.

مصرف بیش از حد گوشت، لبنیات و مارگارین که مملو از چربی اشباع شده است روی کبد اثر تضعیف کننده می‌گذارد. پرخوری نیز سنگینی زیادی روی سیستم هضم گذاشته و باعث بیماری قند می‌شود. نداشتن فعالیت بدنی و پشت میز نشستن نیز بیماری آفرین است.

ورزش یکی از مهمترین راه‌ها برای مبارزه با این بیماری می‌باشد زیرا گردش خون را منظم کرده و قند را می‌سوزاند.

معالجهٔ مرض قند با غذا و داروهای گیاهی

همانطور که گفته شد نوع اول بیماری قند را نمی‌توان با داروهای گیاهی و رژیم غذائی معالجه کرد و شخص حتماً باید از انسولین استفاده کند ولی با استفاده از یک رژیم صحیح غذائی و گیاهی می‌توان مقدار انسولین داروئی را کاهش داد. ولی نوع دوم بیماری قند را کاملاً می‌توان با رژیم غذائی و گیاهان داروئی معالجه کرد وشخص احتیاجی به دارو نخواهد داشت.

درمرحله اول کسانیکه اضافه وزن دارند باید وزن خود را پائین بیاورند و ازخوردن شکر، شیرینی، مواد نشاسته‌ای تصفیه شده و ساده اجتناب نمایند؛ و به جای آن از غذاهائی که دارای الیاف زیاد هستند مانند: جو دوسر(Oat)، حبوبات (نخود ولوبیا)، بامیه، شاهی (Watercrest) وگز روغنی (Horseradish) استفاده کنند.

سیب دارای ماده‌ای به‌نام پکتین Pectin می‌باشد که مملو از الیاف قابل حل در آب است. خوردن دو عدد سیب قبل از غذا مقدار انسولین مصرفی را کاهش می‌دهد.

آب آرتیشو (Jerusalem Artichoke) در پائین آوردن قند خون بسیار مؤثر است زیرا دارای Inulin و Inulase می‌باشد. چربی‌های اشباع نشده مانند روغن کتان Flax) (Seed Oil، روغن ماهی سالمون (Salmen Oil) و Evening Primorse Oil در متعادل‌کردن قند خون اثر مفید دارند.

ازگیاهانی که قند خون را پائین می‌آورند می‌توان از تخم شنبلیله Fenugreek) (Seeds و Goat's Rue نام برد که ترشح انسولین را در بدن افزایش می‌دهد.

یک قاشق چایخوری ازگیاه Goat's Rue را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه جوشانده و بعد از هر نوبت غذا بنوشید.

گیاهان دیگری که در پائین آوردن قند خون مؤثرند عبارتند از: برگ درخت گردو، گزنه (Stinging Nettle) و گل قاصدک، (Dandillion)، شیرین بیان Licorice، سوما (Suma) و قره‌قات Bilberrey.

نسخه برای معالجه مرض قند

این دستور برای هر دو نوع مرض قند به‌کار می‌رود وکسانی که به نوع اول مبتلا هستند می‌توانند با استفاده از آن، مقدار مصرف انسولین خود راکم کنند.

۱ ـ Evening Primorse Oil یک قرص ۱۰۰۰ میلی‌گرمی (یک‌گرم) سه بار در روز.

۲ ـ ویتامین "C" همراه با Bio flovonoides ۵۰۰ میلی‌گرم سه قرص در روز (البته اگر آهن خون شما بالا است نخورید).

۳ ـ کرومیوم (Chromium) ۲۰۰ میکروگرمی دو قرص در روز.

۴ ـ ویتامین "E" ۴۰۰ واحد یک قرص در روز.

۵ ـ مگنزیوم (Magnesium) ۵۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۶ ـ اینوسیتول (Inositol) ۵۰۰ میلی‌گرم دو قرص در روز.

۷ـ سلنیوم (Selenium) ۳۰۰ میکروگرم دو قرص در روز.

۸ـ روی (Zinc) ۱۵ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۹ـ CO Q10 ۱۵ میلی‌گرم دو قرص در روز.

۱۰ـ L-Carmitine ۵۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۲۶

قهوه و مضرات آن

قهوه نوشابه معروفی است که در سرتاسر دنیا مصرف می‌شود و طبق آمار موجود ۹۰٪ مردم آمریکای شمالی ازاین نوشابه مخدر و سمی استفاده می‌کنند. و نیمی از این افراد بیش از سه لیوان قهوه در روز می‌نوشند و البته با یک حساب ساده می‌توان دریافت که این مقدار قهوه مساوی با دویست میلیارد قرص کافئین در روز می‌باشد.

قهوه یک ماده مخدر است به دلیل آنکه، کسانی که قهوه می‌نوشند در صورت ترک آن مبتلا به عوارض گوناگونی می‌گردند.

مادهٔ شیمیائی قهوه، کافئین (Caffeine) است که به دسته‌ای از آلکالوئید به‌نام متیل زن تاینز (Methylxanthines) تعلق دارد. این ماده دارای دو ترکیب شیمیائی دیگر بنامهای تئوفیلین (Theophylyline) و تئوبرومین (Theobromine) می‌باشد. این ترکیبات در دانه کولا (Cola Nuts)، چائی، کاکائو و گوارانا (Guarana) نیز موجود است که به آسانی در بدن اکسیده شده و تبدیل به اسید اوریک و دیگر اسیدهای متیل اوریک (Methyl Uric) می‌گردد.

تئوفیلین که به مقدار زیادی درِ چای وجود دارد باعث تحریک دستگاه تنفسی شده، فشار خون را بالا برده، محرک قلب و آرام کننده ماهیچه‌ها و گشاد کننده رگها است.

تئوبرومین که در کاکائو، دانه کولا و چائی وجود دارد ادرار آور، آرام کننده ماهیچه‌ها، تحریک کننده قلب و گشاد کننده رگها می‌باشد.

کافئین که درقهوه به مقدار زیاد موجود است مانند کوکائین سیستم اعصاب را تحریک کرده و ضربان قلب را بالا می‌بردو باعث عوارض مختلف دیگری ازجمله اختلال در گردش خون، بالا بردن فشار خون، بیماری قند، خراب کردن کلیه‌ها، سرطان لوزالمعده، زنگ زدن گوش، لرزش عضلات، اختلال در خواب و تحریک کنندهٔ دستگاهٔ هاضمه می‌باشد.

به‌طورکلی ۲۴ ساعت طول می‌کشد که یک لیوان قهوه در بدن بتواند از دستگاه ادراری بگذرد و شدیداً این دستگاه را خسته و فرسوده می‌سازد؛ و دانشمندان علم تغذیه می‌گویند که اگر می‌خواهید چند لیوان قهوه در روز بنوشید بهتر است که از هم اکنون برای خرید دستگاه دیالیز شروع به پس‌اندازکنید.

معمولاً مردم قهوه را بعد از غذا می‌نوشند که در این صورت باعث خارج شدن غذای نیمه هضم از معده شده و چون غذا نمی‌تواند جذب شود، هنگامی که به روده بزرگ می‌رسد گندیده و تخمیر شده، اسیدها و گازهای سمی تولید کرده که بوسیلهٔ خون جذب شده و انسان را مسموم می‌سازد؛ و به جای این‌که غذا به انسان انرژی و مواد مغذی بدهد باعث مسموم شدن و یبوست می‌گردد و عامل بسیاری از امراض، هضم نشدن کامل غذا است. ضمناً چون قهوه شدیداً اسیدی می‌باشد بدن را اسیدی کرده و بنابراین بدن برای خنثی کردن این اسید آب زیادی را جمع می‌کند. بدن اسیدی آمادهٔ پذیرش همه نوع امراض ازجمله سرطان می‌باشد.

جدول زیر مقدارکافئین را در مواد مختلف نشان می‌دهد:

نام	حجم	کافئین
قهوه	یک لیوان	۱۰۰ میلی‌گرم
چای	یک لیوان	۵۰ میلی‌گرم
نوشابهٔ گازدار (پپسی/کولا)	یک لیوان	۴۰ میلی‌گرم
یک بسته شکلات	یک لیوان	۳۰ میلی‌گرم

تحقیقات نشان می‌دهد که قهوه روی دستگاه بدن اثر منفی داشته و باعث تضعیف بدن و بیماریهای گوناگون می‌گردد.

اثر قهوه در دوران بارداری

کافئین باعث تغییرات غیرعادی جنین شده و حتی پس از تولد باعث مرگ نوزادان (Sudden Infant Death Syndrome) می‌گردد.

در تحقیقاتی که انجام گرفته نشان داده شده است که کافئین امکان باروری در مردان را کاهش داده و باعث کاهش اسپرم و فعالیت آن می‌شود.

قهوه و نرمی استخوان

تحقیقات جدید نشان داده است که نوشیدن قهوه رابطهٔ مستقیم با نرمی استخوان لگن خاصره و ستون فقرات دارد زیرا قهوه مانع جذب کلسیم در بدن می‌گردد و هرچه مقدار مصرف قهوه بالاتر باشد افرادی که به نرمی استخوان مبتلا می‌گردند نیز بیشتر خواهند بود.

اثر قهوه روی سوخت و ساز بدن

کافئین گردش اسیدهای چرب را در خون بالا برده و باعث اکسیداسیون این سوخت مهم می‌شود و روی این اصل است که ورزشکاران دو و میدانی و دیگران برای تسریع سوخت و ساز اسیدهای چرب و انرژی زیاد از قرص کافئین استفاده می‌کنند که بسیار مؤثر است.

اثر قهوه روی درد

کافئین خاصیت ضددرد دارد بنابراین مخلوط آن با آسپرین برای سردرد و دردهای دیگر به‌کار می‌رود و حتی برای میگرن آن را با ارگوت (Ergot) مخلوط کرده و به‌نام قرص ارگوتامین (Ergotamine) برای رفع میگرن در داروخانه‌ها عرضه

می‌گردد.

اثر قهوه روی بدن

به‌طورکلی کافئین بدن را مسموم می‌سازد، ابتدا باعث عدم جذب مواد غذائی، ویتامین‌ها و مواد معدنی شده و ایجاد لرزش در دست، حالت تهوع و استفراغ، نامنظم شدن ضربان قلب و گیج شدن می‌شود و در صورت مصرف زیاد قهوه صرع، رعشه، کمبود پتاسیم و ضعف حادث می‌شود.

اگر مصرف قهوه برای دراز مدت ادامه یابد باعث عوارضی مانند بی‌حوصلگی، عصبی بودن، اضطراب، پریدن اعضاء، بی‌خوابی، طپش قلب و شدید شدن رفلکس‌های بدن (Hyperreflexia) می‌گردد.

مقدار کافئین موجود در خون کسانی که قهوه می‌نوشند بین ۱ تا ۱۰ میلی‌گرم در لیتر می‌باشد و اگر این مقدار به ۸۰ میلی‌گرم دریک لیتر خون برسد باعث مرگ می‌گردد.

قهوه قند خون را نیز بالا می‌برد و کسانی که مبتلا به مرض قند می‌باشند نباید از آن استفاده کنند. نوشیدن قهوه همچنین احتمال ابتلا به زخم معده و سرطان مثانه را بالا برده و در زنان حامله ممکن است باعث سقط جنین شود.

چگونه قهوه را ترک کنیم؟

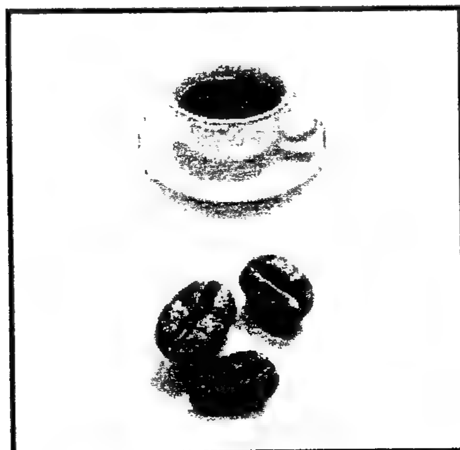
یکی از بهترین راه‌های ترک قهوه کم کردن تدریجی آن است به طوری که بعد از مدتی می‌توان کاملاً آن‌را کنار گذاشت. مثلاً اگر سه لیوان قهوه در روز می‌نوشید هر هفته نصف لیوان آن را کم کنید تا بعد از یکماه و نیم آن‌را کاملاً ترک کنید البته اگر با ناراحتی روبرو شدید می‌توانید چائی، چائی سبز و یا چای گیاهی بنوشید. باید دقت کنید که شکلات و نوشابه‌های گازدار نیز دارای کافئین می‌باشند. یکی از عوارض ترک قهوه پائین آمدن فشار خون است که باعث جمع شدن مقدار زیادی خون در سر (نه در مغز) شده و تولید سردرد شدید می‌کند و البته همه کسانی که

قهوه زیاد می‌نوشند حتماً با آن روبرو شده‌اند. این سردرد ممکن است یک تا پنج روز طول بکشد و با خوردن قرص‌های مسکن مانند آسپرین برطرف می‌شود.

کسانی که قهوه را ترک می‌کنند ممکن است حساس، زودرنج، عصبی و خواب‌آلوده شوند و نتوانند بخوبی کار کنند که البته پس از مدتی از بین می‌رود.

برای ترک قهوه می‌توان از قهوهٔ گیاهی که طعمی مانند قهوه دارد و مخلوطی از ریشهٔ گل قاصدک (Dandelion) و کاسنی (Chicory) است استفاده کرد. این قهوه در مغازه‌های Health Food به فروش می‌رسد. قرص همیوپتی Coffea 30C عوارض ترک قهوه را برطرف می‌کند. قهوه بدون کافئین (Decaffeinated Coffee) که مدتها است در بازار وجود دارد، قهوه‌ای است که کافئین آن بوسیله حلالهای شیمیائی گرفته شده، ولی بدتر و مضرتر از قهوهٔ معمولی است زیرا مقداری از این حلال‌ها که شدیداً سمی هستند در قهوه مانده و به بدن انسان انتقال می‌یابند که باعث مسمومیت شدید و امراض گوناگونی می‌گردد.

در خاتمه باید متذکر شوم که قهوه یک گیاه داروئی است و گیاهان داروئی فقط در صورت بیماری باید مصرف شده و پس از اعاده سلامتی مصرف آن قطع گردد ولی متأسفانه این گیاهٔ داروئی بعنوان یک نوشابه هر روزه مصرف می‌گردد و باعث اعتیاد می‌شود.



قهوه

۲۷
لبنیات و مضرات آن

لبنیات در اروپا و آمریکای شمالی و بسیاری از نقاط دنیا یکی از غذاهای مهم مردم است، و حتی برای مصرف بیشتر، تبلیغات زیادی از طرف تولید کنندگان آن در رسانه‌های گروهی عرضه می‌شود. مواد موجود در شیرگاو نشان می‌دهد که این ماده برای رشد و تغذیه گوساله مناسب است زیرا دارای چربی، پروتئین و کلسترول قابل توجهی بوده فاقد الیاف می‌باشد و فقط مقدار کمی نشاسته دارد.

لبنیات شامل شیر، ماست، کره، پنیر و موادی که از آن ساخته می‌شود مانند بستنی و غیره می‌باشد.

شیرگاو که به جای شیر مادر برای نوزادان به‌کار می‌رود از لحاظ مواد موجود برای تغذیه شباهتی به یکدیگر نداشته و برای انسان ساخته نشده است.

در جدول زیر شیر مادر، شیرگاو و شیر بز با هم مقایسه شده است:

نام	شیرمادر	شیرگاو	شیر بز
انرژی (کیلوکالری)	۷۱	۶۶	۶۷
پروتئین(گرم)	۱/۱	۴/۲	۳/۲
چربی	۳/۸	۳/۷	۴
موادنشاسته‌ای	۶/۸	۴/۹	۴/۶

مسئله دیگری که نشان می‌دهد شیرگاو برای تغذیه انسان مناسب نیست این

است که مدت زمانی که طول می‌کشد تا نوزاد انسان به دو برابر وزن زمان تولد خود برسد شش ماه می‌باشد. در حالیکه این مدت برای گوساله ۴۷ روز است.

متأسفانه مردم کشورهای ثروتمند براثر تبلیغات ازاین غذای پروسس شده و مضر استفاده می‌کنند و سلامتی خود را به مخاطره می‌اندازند.

درکانادا مصرف سرانه شیر و مواد لبنیاتی ۹۰کیلوگرم در سال می‌باشد.

شیر پاستوریزه یک غذای طبیعی نیست زیرا تحت عملیات بسیاری قرار می‌گیرد تا بدست مصرف کننده برسد بنابراین طبیعت اصلی خود را از دست داده و به‌صورت یک مادهٔ مضر درمی‌آید. مهمترین عملیاتی که در روی شیر انجام می‌گیرد بشرح زیر است:

۱ ـ پاستوریزه کردن شیر

دراین مرحله میکرب‌های مضر شیر کشته می‌شود ولی درعین حال آنزیم شیر را که مادهٔ مهمی برای هضم و جذب مواد ویتامینه و مغذی شیر می‌باشد نیز از بین می‌رود و همچنین ساختمان طبیعی پروتئین و چربی را دگرگون کرده و آن را بصورتی دیگر درمی‌آورد که در طبیعت یافت نمی‌شود.

۲ ـ هموژنیزه کردن

هموژنیزه کردن برای شکستن چربی شیر و معلق‌کردن آن انجام می‌شود که چربی روی شیر جمع نشود. این عمل باعث تشکیل مواد شیمیائی مضر مانند اکسید زانتین (Zanthine Oxide) می‌شود که به دیوارهٔ رگها صدمه زده، گردش خون را مختل کرده و باعث بیماری قلبی می‌شود. بنابراین شیر برای کسانی که در معرض بیماری قلبی قرار دارند و گردش خونشان خوب نیست مضر است.

مواد شیمیائی موجود در شیر

غیر از عملیات زیادی که روی شیر انجام می‌گیرد تا قابل عرضه در بازار شود این

مادهٔ مضر دارای مقداری مواد شیمیائی نیز می‌باشد.

آنتی‌بیوتیک: یکی از بیماریهائی که گاو شیر ده به آن مبتلا می‌شود تورم پستان (Mastitis) می‌باشد و بنابراین برای جلوگیری از آن مقدار زیادی آنتی‌بیوتیک در غذای روزانه گاوها ریخته می‌شود و در نتیجه این ماده در شیر وارد شده و از آنجا به بدن مصرف کننده می‌رسد؛ به همین علت آنهائی که لبنیات مصرف می‌کنند نسبت به آنتی‌بیوتیک مصون شده و اگر مریض شوند و احتیاج به آن پیدا کنند؛ معمولاً این ماده روی بدن آن‌ها اثری ندارد. حتماً شما هم دیده‌اید که بعضی از بچه‌ها که به عفونت و تورم گوش میانی مبتلا می‌شوند ماهها و شاید سالها درحال مصرف آنتی‌بیوتیک هستند و بیماری آنها از بین نمی‌رود.

جالب است که بدانید حدود ۴۰٪ آنتی‌بیوتیک تولید شده در آمریکای شمالی به مصرف تغذیه دام‌ها می‌رسد به دلیل این‌که رشد آنها را تسریع کرده و از عفونت‌های مختلفه جلوگیری کند.

یکی دیگر از خطرات آنتی‌بیوتیک عدم کارآئی این داروها در مقابل بیماریهائی است که از حیوانات به انسان منتقل می‌شود.

آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است باعث آلرژی، بیماریهای دستگاه گوارشی، ازبین بردن مواد معدنی و ویتامین‌ها و بالاخره خرابی کبد شود.

بیماری دیگری که بر اثر استفاه از لبنیات و آنتی‌بیوتیک موجود در آن گریبانگیر ما می‌شود بیماری عفونت قارچی یا کاندی دیاسیس (Candidiasis) می‌باشد. زیرا آنتی‌بیوتیک‌ها میکربهای مفید روده را مانند Lactobacillus Acidophilus از بین برده و تعادل بین این میکربهای مفید را از بین می‌بردو در نتیجه مقدار کاندیدا (Candida) را بالا برده و باعث رشد غیرعادی و تغییر شکل این میکرب مفید روده شده و آن‌را به‌صورت میکرب مضر درمی‌آورد؛ که از روده به قسمت‌های دیگر بدن نفوذ کرده و باعث بیماریهای مختلفی مانند بی‌خوابی، خارش شدید، افسردگی، نازائی، یبوست، خستگی مزمن، میگرن، آلرژیهای مختلف، سردرد و ناراحتی‌های دیگری می‌گردد.

از همه اینها گذشته اصولاً بدن انسان، بعد از چهارسالگی قادر به تولید آنزیم مخصوص هضم شیر که لاکتوز (Lactaze) نامیده می‌شود نیست و حتی چینی‌ها و اکثر مردم خاورمیانه این آنزیم را در بدن خود نمی‌سازند و بنابراین نمی‌توانند شیر و لبنیات را هضم کنند و عدم هضم آن باعث گاز معده، اسهال، یبوست و درد معده و غیره می‌شود.

پروتئین شیر

شیر دارای ۲۵ نوع آمینواسید مختلف می‌باشد که برخی از آنان باعث آلرژی و عکس‌العمل‌های مختلف در انسان می‌شود بعنوان مثال می‌توان از بیماریهای زیر نام برد:

۱ ـ عدم جذب کلسیم

مقدار زیاد پروتئین، جذب کلسیم را مختل کرده و سبب می‌شود که این ماده حیاتی روی کلیه رسوب کرده و سنگ کلیه بسازد.

آمار نشان می‌دهد که درکشورهای ثروتمند جهان ۲۵٪ از زنان بالای ۶۰ سال مبتلا به نرمی و شکنندگی استخوان می‌باشند. درحالیکه درکشورهای آفریقائی که لبنیات به مقدار خیلی کم وجود دارد و مقدار مصرف پروتئین دراین کشورها بیشتر از ۴۰ گرم در روز نیست تقریباً بیماری نرمی استخوان وجود ندارد. البته لبنیات روی کلیه اثری شدید دارد و تحقیقات نشان می‌دهد که درکشورهای ثروتمند جهان که لبنیات مصرف زیادی دارد بیماری کلیه شایع بوده و کلیه‌های اشخاص بالاتر از ۷۰ سال حدود ۷۵٪ ازکارآئی خود را از دست می‌دهد.

۲ ـ بیماری جهازهاضمه

مانند تهوع، استفراغ، گاز معده، درد معده، افتادگی معده، وجود خون در مدفوع، تورم رودهٔ بزرگ، جذب نشدن مواد غذائی، کمبود اشتها، توقف رشد،

اسهال، یبوست و درد در موقع اجابت مزاج.

۳ـ بیماریهای تنفسی

آب ریزش از بینی، ورم و عفونت گوش میانی، تورم سینوس‌ها و آسم.

۴ـ بیماریهای پوستی

اگزما، کهیر، قرمزی پوستِ، سوریاسیس.

۵ـ بیماریهای اعصاب

تندمزاجی، بیحوصلگی، حساسیت زیاد، سردرد، خستگی، عدم تمرکز در بچه‌ها، افسردگی، شب ادراری و دردهای عضلانی.

۶ـ بیماریهای خونی

لخته شدن خون در رگها، کمبود آهن، کم شدن پلاکت‌های خون، بیماری‌های قلبی در نوزادان، مرگ نوزادان درگهواره، کمبود کلسیم در بچه‌ها (زیرا شیر دارای مقدار زیادی فسفر است که باعث جذب نشدن کلسیم در بدن می‌شود)، تورم لوزه‌ها و بالاخره چاقی.

۷ـ سرطان

استفاده از لبنیات ممکن است باعث ضعیف شدن سیستم مصونیت بدن و سرطان غدد لنفاوی Hodgin's Disesase شود.

شیر چون دارای هورمون استروژن می‌باشد و این هورمون برای رشد بیشتر به گاوها تزریق می‌شود؛ به طور غیرمستقیم وارد بدن انسان شده و باعث سرطان سینه و پروستات می‌شود. باید گفت که در طی چند سال گذشته سرطان سینه و پروستات به‌طور غیرعادی بالا رفته است و در آمریکای شمالی از هر سه نفر یکنفر

قربانی این بیماری می‌شود.

۸ ـ بیماری اطفال

علت قلنج (Colic) و گریه اطفال که از شیر مادر تغذیه می‌شوند استفاده مادر از لبنیات است. زیرا پروتئین موجود به روده طفل رسیده و اشکالاتی برای نوزاد تولید می‌کند. ضمناً شیر دارای مقداری مواد حشره‌کش نیز می‌باشد زیرا گاوها با گیاهانی تغذیه می‌شوند که مملو ازاین ماده شیمیائی است و بنابراین این مواد یا مستقیماً وارد بدن نوزاد می‌شود یا این‌که از طریق شیر مادر به او می‌رسد.

کلسیم شیر

یکی از تبلیغاتی که برای شیر می‌شود و همه مردم چشم بسته آن را قبول کرده‌اند کلسیم شیر است و اکثر مردم شیر را بخاطر مقدار زیاد کلسیم آن می‌نوشند. ولی این مسئله درست نیست زیرا در بعضی ازکشورهای آفریقائی و آسیائی که اصلاً لبنیات مصرف نمی‌شود و غذای اصلی آنها سبزیجات می‌باشد زنان در طول عمر خود بیشتر از ده زایمان دارند و بچه‌های خود را تا ده ماهگی شیر می‌دهند ولی بیماری نرمی استخوان تقریباً ناشناخته مانده است.

البته باید گفت که مقدارکلسیم موجود در غذاها مهم نیست بلکه قابلیت جذب این ماده اهمیت دارد و روده مقدار لازم کلسیم را از غذاها جذب می‌کند. جذب این ماده حیاتی بستگی به وجود بعضی مواد دیگر مانند مگنزیوم، فسفر، ویتامین "D" و بورون (Boron) دارد و اگر نسبت این مواد درست نباشد کلسیم جذب نشده و از بدن خارج می‌شود و یا روی کلیه و مفاصل رسوب خواهد کرد.

شیر و زخم معده

بیش از هشتاد سال است که پزشکان برای برطرف کردن درد زخم معده نوشیدن شیر را توصیه می‌کنند. زیرا شیر ماده‌ای است قلیائی و اسید معده را خنثی می‌کند.

باید گفت که این فرضیه کاملاً غلط است زیرا شیر همانطور که گفته شد دارای پروتئین زیادی است و هنگامی که وارد معده می‌شود ابتدا اسید را خنثی می‌کند؛ ولی معده برای این‌که شیر را هضم کند اسید بیشتری ترشح می‌کند و بنابراین معده را تحریک کرده و مرض را شدت می‌دهد. تحقیقات جدید ثابت کرده است که کسانی که برای آرام کردن درد معده شیر می‌نوشند در مقایسه با افرادی که از شیر استفاده نمی‌کنند؛ شش بار بیشتر در معرض حملهٔ قلبی قرار دارند.

ویتامین "D"

یکی دیگر از اشتباهات کارخانه‌های تولید لبنیات، اضافه کردن ویتامین "D" به شیر است. زیرا به عقیدهٔ آنها وجود ویتامین "D" باعث جذب بهتر کلسیم می‌شود و از بیماری راشی‌تیسم (Rachitism) در بچه‌ها جلوگیری می‌کند.

بیماری راشی‌تیسم که تغییر شکل و نرمی استخوانهای بدن در بچه‌ها است به علت کمبود ویتامین "D" می‌باشد و این بیماری در نقاط سردسیر که نور خورشید کم است متداول می‌باشد زیرا بدن انسان تحت تأثیر نور خورشید می‌تواند ویتامین "D" را بسازد. البته ویتامین "D" محلول در چربی است و بیشتر یک هورمون است تا ویتامین و برای مدت زیادی در بدن انبار می‌گردد. باید گفت که حتی مقدار کمی نور خورشید برای ساخت این ویتامین کافی است و انسان احتیاج به مقدار اضافی ندارد.

شیر و سیستم عصبی

سیتم عصبی بچه‌ها شدیداً تحت تأثیر لبنیات قرار می‌گیرد و ضعیف می‌شود و در سنین جوانی آماده پذیرش بیماریهای مختلف عصبی می‌شوند؛ زیرا اعصاب انسان برای رشد و تغذیه احتیاج به چربی اشباع نشده مانند اسید لینولئیک (Linoleic Acid) دارد. شیر گاو یک پنجم اسید لینولئیک شیر مادر را دارا است. و در شیر بدون چربی این مادهٔ مهم اصلاً وجود ندارد و تمام آن گرفته شده است.

بچه‌هائی که سیستم عصبی آنها کاملاً رشد نکرده، امکان ابتلا به بیماری تصلب مغز و نخاع (Multiple Sclerosis) در آنها بیشتر از کسانی است که با شیر مادر تغذیه شده‌اند. بیماری تصلب مغز و نخاع به سیستم عصبی حمله کرده و غشاء روغنی روی آن‌را از بین می‌بردو منجر به کوری، فلج و ازبین رفتن حواس می‌شود. در مناطقی که بچه‌ها به جای شیر مادر و سبزیجات از شیر گاو تغذیه شده‌اند این بیماری بیشتر است. البته هنوز برای این بیماری درمانی پیدا نشده ولی تجربه نشان داده که اگر اینگونه اشخاص رژیم خود را عوض کنند و مقدار چربی را به حداقل کاهش داده و لبنیات را از برنامه غذائی خود حذف کنند، ۹۵٪ امکان معالجه و یااقلاً توقف در آن مرحله از بیماری را خواهند داشت.

به طور خلاصه باید گفت که استفاده از لبنیات سلامتی انسان را شدیداً به مخاطره می‌اندازد و بسیاری از بیماریهای کشورهای متمدن و ثروتمند به علت استفاده از این **سم سفید** است؛ ولی متأسفانه عامه مردم تحت تأثیر تبلیغات قرار گرفته و اعتقاد پیداکرده‌اند که اگر لبنیات استفاده نکنند دارای کمبود کلسیم خواهند شد و رشد کودکان متوقف خواهد گردید. تجربه کاملاً خلاف این عقاید و تبلیغات را ثابت کرده است؛ زیرا شیر یک غذای طبیعی نیست؛ مخصوصاً شیری که امروزه در دسترس ما می‌باشد.

یکی از تجربیاتی که روی شیر پاستوریزه انجام گرفته بسیار جالب است. به گوساله‌ای پس از تولد به جای شیر مادر، شیر پاستوریزه داده شد و این گوساله پس از شش ماه به دلیل کمبود مواد غذائی از بین رفت!

مسئله مهم دیگر این است که اگر حیوانات را در نظر بگیرید؛ بعد از مدت محدودی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و از شیر گرفته می‌شوند به طرف غذای اصلی خود می‌روند و دیگر شیر نمی‌نوشند. ولی انسان حیوانی است که تا آخر حیات از شیر استفاده می‌کند و آن‌هم شیر حیوانی دیگر را که تحت پروسسهای مختلفی قرار گرفته و تمام مواد غذائی آن از بین رفته و مملو از هورمون، مواد حشره کش و آنتی‌بیوتیک است.

۲۸

کبد (جگر) مهم‌ترین عضو بدن

علم طب را عقیده براین است که قلب مهمترین عضو بدن می‌باشد؛ زیرا خون را که ماده‌ای است حیاتی به نقاط مختلف بدن می‌رساند و بدون آن زندگی متوقف می‌شود. ولی جگر یا کبد از طرف دیگر کار مشکل و پیچیده شیمیائی را انجام می‌دهد و سلامتی انسان بستگی به درست کارکردن این عضو دارد.

شاید شناخت علم پزشکی نسبت به قلب بیشتر است زیرا عقیده دانشمندان برآن است که کار کبد بسیار پیچیده بوده و آنزیم‌های مختلفی را تولید می‌کند که هنوز فقط تعداد کمی از آنها شناخته شده‌اند.

کبد پادشاه غدد و بزرگترین عضو بدن می‌باشد و در سمت راست بدن زیر قفسه سینه قرار دارد و البته چون بزرگ است قسمتی از آن نیز در طرف چپ بدن قرار گرفته و روی معده را می‌پوشاند.

وزن کبد حدود ۱/۴ کیلوگرم بوده و حدود یک چهارم خون بدن همواره دراین عضو جریان دارد و این نشان دهنده اهمیت کبد است. کبد کارهای مختلفی را انجام می‌دهد. یکی از آنها ساختن صفرا می‌باشد که مایعی است به‌رنگ زرد مایل به سبز. عمل صفرا شکستن چربی به ذرات کوچک است تا این ماده بتواند هضم و جذب بدن شود. کار دیگر کبد تبدیل قند زیادی بدن به گلیکوژن (Glycogen) می‌باشد که ذخیره انرژی بدن محسوب می‌شود.

به‌طورکلی مواد مغذی که بوسیله رودهٔ کوچک جذب خون می‌شود برای تغییر و ترکیب با مواد دیگر به کبد می‌رود و مواد سمی درکبد تصفیه شده و دفع می‌گردد. موادی که برای رشد و نمو و ترمیم سلولها لازم است مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها، گلوکز، کلسترول و لیپوپروتئین بوسیله کبد تولید می‌شود.

نظر باینکه هر چه از رودهٔ کوچک جذب می‌شود ابتدا به کبد می‌ریزد بنابراین اگر از مواد چربی و پروتئینی و غذاهای سنگین و مواد شیمیائی به مقدار زیادی استفاده شود این عضو خسته شده و نمی‌تواند کار خود را بخوبی انجام دهد. جگر مانند یک کنترل کننده با هوش از بدن مواظبت می‌کند زیرا هر چه راکه قابل جذب و طبیعی باشد قبول کرده و آنچه راکه دارو و شیمیائی باشد پس می‌زند و از بدن، چه به حالت استفراغ و یا تصفیه دفع می‌کند.

پزشکان قدیم اعتقاد داشتند که رنگ چهره نشانه وضعیت کبد است. اگرسرخ و سفید باشد کبد سلامت بوده و در صورت زردی،حرارت زیاد در کبد جمع شده است و تیرگی چهره، نشانه خشکی وگرمی کبد می‌باشد. درازی وکوتاهی انگشتان دست نیز بزرگی وکوچکی این عضو را نشان می‌دهد.

کبد نسبت به احساسات ما نیز بسیار حساس است. عصبانیت دشمن آن بوده و حسادت آن‌را از بین می‌برد.

کسانی که غذاهای سرخ کرده، چربی زیاد و مشروب می‌خورند فشار زیادی به کبد وارد کرده و بعد از مدتی کبد بزرگ می‌شود.

جگر مسئول هورمون‌های بدن نیز می‌باشد. یعنی در حقیقت جگر به‌طور غیرمستقیم هورمون‌ها را نیز می‌سازد بنابراین خانم‌هائی که قبل از عادت ماهانه ناراحتی دارند مثلاً افسرده می‌شوند و یا دردهای مختلف دارند و یا خانم‌های حامله که دل بهم خوردگی پیدا می‌کنند علت آن این است که کبد نمی‌تواند کار خود را به درستی انجام دهد و مواد سمی را از بدن خارج سازد.

کبد انبارِ ویتامین‌های "A"، "D"، "B12"، مس و آهن بوده و کار تنظیم قند و ویتامین "A" را نیز انجام می‌دهد و در صورت احتیاج بدن آنها را وارد خون

می‌سازد. حتی بعضی از ویتامین‌ها مانند "B6" و بتاکاروتن را به‌صورت قابل جذب در بدن درمی‌آورد.

امروزه به دلیل استفاده از غذاهای پروسس شده، داروهای شیمیائی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، قرص ضدبارداری، آسپرین و هزاران داروی دیگر و نیز آلودگی هوا، کبد اکثر مردم پُر از مواد سمی است و این عضو ناچار است که بیشتر از ظرفیت خود کار کند و اعضاء دیگر بدن را نیز تحت فشار قرار دهد.

رسوب مواد چربی کبد را از کار خود بازمی‌دارد و علت آن مصرف مشروبات الکلی، چربیهای جامد و شکر می‌باشد. یکی از بیماریهای کبدی، تشمع و یا التهاب کبدی "Cirrhosis" می‌باشد که در اکثر موارد بدون عوارض بوده و بیشتر اوقات تشخیص داده نمی‌شود تا هنگامی که به مرحله خطرناکی برسد. بیماری دیگر تورم کبد یا یرقان "Hepatitis" است که به علت ویروس و یا مواد سمی تولید می‌شود. این مرض عوارض شدیدی دارد.

برای داشتن کبد سالم چه باید کرد؟

۱ ـ مهمترین مسئله تغذیه مناسب و صحیح است. چربیهای جامد که در محصولات حیوانی وجود دارد، غذاهای کنسرو شده، مارگارین، قهوه و مشروبات الکلی باید از برنامه غذائی حذف شود و به جای آن‌ها از بادام و پسته خام و به‌طورکلی دانه‌های گیاهی استفاده کرد زیرا روغن آنها برای بدن و کبد ضروری است.

۲ ـ از خوردن شکر و تمام موادی که دارای شکر هستند خودداری کنید و سعی کنید که از غذاهای طبیعی استفاده نمائید.

۳ ـ داشتن یک رژیم طبیعی که ویتامین‌ها و مواد معدنی و الیاف را به بدن برساند ضامن سلامت کبد است. محصولات سویا (Soya) و غذاهائی که الیاف قابل حل دارند مانند: جو دوسر (Rolled Oat) و سیب چون ترشح صفرا را زیاد می‌کنند کبد را نیز تمیز می‌نمایند.

۴ ـ سبزیجاتی که گوگرد دارند مانند: شلغم، پیاز و سیر تصفیه کننده کبد هستند.

۵ ـ آرتیشو (Arichoke) بدیل داشتن آنتراکینون (Antrachinone) روی روده بزرگ اثر گذاشته و کبد را تمیز می‌کند.

۷ ـ گیاه مهم دیگری که دوست کبد است و همه ما ایرانیها از آن در غذاهای مختلف استفاده می‌کنیم زردچوبه (Turmeric) است و البته به غلط بعضی‌ها آن‌را برای کبد مضر می‌دانند. زردچوبه دارای ماده‌ای به‌نام کورکومین (Curcumin) می‌باشد. تا می‌توانید در غذاهای خود از زردچوبه استفاده کنید. حتی می‌توان چای زردچوبه درست کرد و هر روز سه فنجان از آن نوشید.

کسانی که کبدشان ضعیف است و ناراحتی کبد دارند می‌توانند با تهیه این نوشابه: یک قاشق چایخوری سرکه سیب و یا سرکه برنج همراه با یک قاشق عسل را در یک لیوان آب مخلوط کرده و چند بار در روز بنوشید. البته گریپ فروت و لیمو نیز اثر این نوشابه را دارند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

۱ ـ کولین و اینوسیتول (Choline & Inositol) که در ویتامین B-Complex وجود دارد از رسوب چربی در کبد جلوگیری می‌کند.

۲ ـ آمینواسید متیونین (Methionine) که برای سوخت و ساز چربی لازم است مواد چربی را شکسته و هضم می‌کند.

۳ ـ کلروفیل که در سبزیجات سبز رنگ یافت می‌شود نسوج کبدی را تمیز کرده و سلولهای جدید می‌سازد.

۴ ـ اسپیرولینا (Spironilna)، CO Q10 و سیس تئین (Cysteine) معالج بیماریهای کبدی هستند.

یک نسخه مفید برای بیشتر بیماریهای کبدی به‌صورت زیر است:

۱ ـ کولین واینوسیتول ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.

۲ ـ ویتامین B-Complex، ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.
۳ ـ فولیک اسید (Folic Acid) وویتامین "B12" یک میلی‌گرم یک قرص در روز.
۴ ـ CO Q10، ۳۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.
۵ ـ سیس تئین (Cysteine) ۵۰ میلی‌گرم در روز.

گیاهان مفید

این گیاهان ترشح صفرا را زیاد کرده، چربی را هضم می‌کنند و یبوست را از بین می‌برند:

۱ ـ مریم گلی (Sage)، یک فنجان چای مریم گلی قبل از هر نوبت غذا.
۲ ـ گل قاصدک (Dandilion)، یک فنجان چای گل قاصدک قبل از هر نوبت غذا.
۳ ـ خارمریم (Milk Thistle)، یک فنجان چای قبل از هر نوبت غذا.
۴ ـ هر روز بعد از برخاستن از رختخواب، آب نصف لیموترش را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و ناشتا بنوشید.

و بالاخره چند بار در روز آرام نشسته و سعی کنید که فکر خود را آزاد نمائید. سپس کف دست‌ها، مخصوصاً شصت‌ها را محکم بهم مالش بدهید. ماساژ پشت کنار ستون فقرات نیز برای تمیز کردن کبد مهم است.

تمیز کردن کبد و دفع سنگ کیسه صفرا با روش طبیعی و بدون عمل جراحی

کیسه صفرا (Gall Bladder) کیسه کوچکی است که در طرف راست بدن و در زیر کبد قرار دارد و در حقیقت انبارِ صفرا می‌باشد. صفرا در کبد ساخته شده و از طریق لوله‌ای به کیسه صفرا می‌ریزد. کار صفرا هضم و شکستن چربی‌ها است.

هنگامی که چربی وارد اثنی عشر (قسمت اول روده باریک) می‌شود کیسه صفرا فشرده شده و صفرا وارد این قسمت می‌شود. برعکس این‌که پزشکان عقیده دارند که کیسه صفرا عضو مهمی نیست و در صورت داشتن سنگ با عمل آن‌را درمی‌آورند این عضو اهمیت فراوانی داشته و در طب چینی کانال مخصوص انرژی

برای آن وجود دارد.

آنهائی که تحت عمل جراحی کیسه صفرا قرار گرفته‌اند ناراحتی‌های زیادی را خواهند داشت زیرا صفرا پس از تولید، مستقیم به اثنی عشر می‌ریزد و بنابراین هنگامی که چربی احتیاج به صفرا دارد مقدار صفرای مورد نیاز وجود نداشته و اینگونه اشخاص نمی‌توانند چربی را بخوبی هضم و جذب کنند.

آنچه که اطباء سنگ کیسه صفرا می‌نامند در حقیقت سنگ کبد است زیرا این سنگ‌ها در کبد تولید شده و وارد کیسه صفرا می‌شوند و دلیل آن هم این است که هنگامی که این روش را آنهائی که حتی کیسه صفرا ندارند اجرا می‌کنند تعداد زیادی سنگ از آنها دفع می‌شود.

علائم سنگ کیسه صفرا درد شدید در طرف راست شکم وگاهی در تمام شکم است.

روش زیر را بارها به بیماران خود پیشنهاد کرده‌ام و به آسانی سنگ کیسه صفرا خارج شده و از شر عمل جراحی خلاص شده‌اند حتی بسیاری از بیماران یک هفته قبل از نوبت عمل جراحی به من مراجعه کرده‌اند که با این روش سلامتی خود را بازیافته‌اند.

مواد مورد احتیاج برای دفع سنگ کیسه صفرا

۱ ـ سولفات منیزیوم (Epson Salt)

۲ ـ روغن زیتون (Olive Oil)

۳ ـ گریپ فروت درشت.

این کار راباید حتماً روزی انجام دهید که در منزل هستید مثلاً تعطیل آخر هفته زیرا این عمل دو روز طول می‌کشد.

روزی راکه انتخاب می‌کنید صبحانه سبکی بخورید مانند آب میوه، و یاکمی نان و عسل و به هیچ وجه نباید غذای چرب بخورید تا این‌که صفرا داخل کیسه صفرا جمع شود تا با فشار بتواند سنگها را دفع کند.

ناهار را باید سبزیجات پخته و بدون چربی بخورید و بعد از ساعت دو بعدازظهر نباید چیزی بخوریدو یا بیاشامید و اگر غیراین عمل کنید سنگها دفع نشده و بعداً احساس بیماری خواهید کرد.

ساعت ۶ بعدازظهر یک قاشق غذاخوری سولفات منیزی را در داخل نصف لیوان آب سرد حل کرده و نوشیده و روی آن یک لیوان آب بنوشید. البته بعد از آن چند بار توالت می‌روید و روده‌ها کاملاً تخلیه می‌شود.

ساعت ۸ بعدازظهر این عمل را دوباره تکرار کنید یعنی یک قاشق سوپخوری سولفات منیزی را در نصف لیوان آب حل کرده و با یک لیوان آب بنوشید.

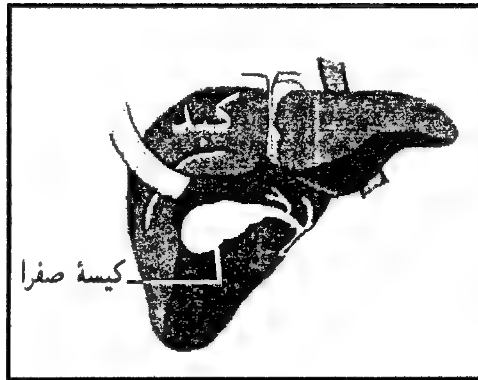
ساعت ۹:۴۵ شب نصف لیوان روغن زیتون را در داخل مخلوط کن برقی یا (یک شیشه) بریزید سپس آب یک گریپ فروت درشت را گرفته و به آن اضافه کرده و آن‌را کاملاً با هم مخلوط کنید و بعد آن‌را داجل یک لیوان بزرگ ریخته و باخود به رختخواب ببرید. البته قبلاً تمام کارهای خود را از قبیل مسواک زدن و غیره انجام دهید که دیگر از رختخواب بلند نشوید.

ساعت ده شب درکنار تختخواب خود ایستاده و تمام این مایع را بخورید و به پشت و یا به طرف راست دراز بکشید و به سنگهای کیسه صفرا فکر کنید که نرم شده وکم کم پائین می‌آیند.

بسیاری از اشخاص در حدود ساعت ۵ یا ۶ صبح بیدار شده و به توالت می‌روند و دراین موقع تعداد بسیار زیادی یعنی بین ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ سنگ ریز مانند نخود سبز از روده خارج می‌شود. می‌توان یک سبد روی توالت گذاشته و آنها را جمع کرده در شیشه بریزید و به دکتر نشان دهید. سنگها به محض داخل شدن در آب شکسته می‌شوند.

البته برای این‌که کلیه سنگها خارج شده وکبد وکیسه صفرا کاملاً تمیز شوند بعد از بیدار شدن که معمولاً ساعت ۶ صبح است یک لیوان دیگر سولفات منیزی بخورید و دوباره بعد از دو ساعت این عمل را تکرار کنید. ظهر می‌توانید غذای سبکی مانند سبزیجات پخته میل کنید ولی برای شام غذای معمولی صرف کنید.

تمیزکردن کبد و کیسه صفرا را باید هر شش ماه یکبار انجام داد و هربار می‌بینید که تعداد زیادی سنگ دفع می‌شود و احساس سبکی و سلامتی خواهید کرد. این روش اگر آنطور که گفته شده عمل شود بسیار آسان، طبیعی و بی‌خطراست و از عمل جراحی جلوگیری می‌کند.



کبد

۲۹

کلسترول چیست؟

کلسترول یک نوع چربی است که ماده اصلی صفرا نیز می‌باشد و برخلاف آنچه که ما درباره آن فکر می‌کنیم یک ماده حیاتی برای بدن و سلولهاست و بدون آن بدن نمی‌تواند به زندگی خود ادامه دهد؛ و هنگامی خطرناک است که مقدارکلسترول در خون بالا رفته و در جدار رگها و شریانها رسوب کرده و حرکت خون را به طرف قلب و مغز و اعضاء بدن مختل و یا حتی متوقف کند. بنابراین بالا رفتن مقدارکلسترول در خون نه فقط علت اصلی بیماریهای قلبی است بلکه باعث تشکیل سنگ کیسه صفرا، ضعف جنسی و بالا رفتن فشار خون نیز می‌شود. حتی بسیاری از دانشمندان علم طب براین عقیده‌اند که یکی از علل ابتلاء به سرطان بالا رفتن کلسترول خون است.

کبد سازنده کلسترول در بدن است و حدود ۸۰٪ کلسترول درکبد تولید می‌شود و بدن از آن برای ساخت سلولها و هورمون‌های جنسی استفاده می‌کند. کلسترول زیاد در خون، غیراز این‌که در رگها رسوب می‌کند باعث می‌شود که رگها سفت شده و تصلب شرایین (Artheroscleosis) ایجاد شود که دراین حالت مجاری رگها تنگ شده، گردش خون مختل گردیده که منجر به حملهٔ قلبی می‌گردد.

از نظر علمی کلسترول ترکیبی از پروتئین و چربی است و به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱ ـ کلسترول با تراکم کم (Low Density Liporotein) که به اختصار به آن "LDL" می‌گویند که کلسترول مضر است.

۲ ـ کلسترول با تراکم خیلی کم (Very Low Density Liporotein) که یا "VLDL" که آن هم مضر است.

۳ ـ کلسترول با تراکم زیاد (High Density Liporotein) یا "HDL" که کلسترول مفید است و باید مقدار آن بالا باشد تا بتواند کلسترول‌های مضر را از بدن خارج سازد ولی مهمتر از همه نسبت LDL/HDL می‌باشد که نشان دهندهٔ سلامتی است.

آنهائی که گیاه‌خوار هستند و باصطلاح مواد گوشتی استفاده نمی‌کنند مقدار کلسترول پائینی دارند.

چرا کلسترول خون بالا می‌رود؟

همانطور که گفته شد کبد ما از غذاهای چرب که منشاء حیوانی دارند کلسترول تولید می‌کند؛ ولی باید در نظر داشت که چون هضم غذا در افراد انسانی مختلف است بعضی‌ها می‌توانند این نوع غذاها را بخورند بدون این‌که کلسترول خون آنها بالا رود، و اشخاص دیگر مخصوصاً آنهائی که مبتلا به فشارهای روانی و اضطراب و نگرانی هستند دارای کلسترول بالا می‌باشند. مثلاً تجربه نشان داده است که در هنگام امتحانات، کلسترول خون دانشجویان بالا می‌رود. بنابراین اشخاصی که در معرض خطر کلسترول بالا هستند باید رژیم غذائی مناسبی را انتخاب کنند.

رژیم مناسب برای جلوگیری از بالا رفتن کلسترول

۱ ـ شخص باید از خوردن غذاهای چرب که دارای چربی حیوانی هستند مانند گوشت با چربی، موادلبنیاتی و تخم‌مرغ اجتناب کند.

۲ ـ شکر، قهوه، الکل، آرد سفید و تمام غذاهای کنسرو شده و گوشت‌های دود زده مانند کالباس و سوسیس کلسترول را بالا می‌برند.

۳ ـ ورزش و پیاده روی از بالا رفتن کلسترول جلوگیری می‌کند.

۴ ـ همیشه از روغن‌های مایع استفاده کنید مانند روغن زیتون و روغن آفتاب‌گردان.

۵ ـ از پرخوری اجتناب کنید و همیشه هنگامی از سرِسفره بلند شوید که هنوز گرسنه هستید.

۶ ـ غذاهای سرخ شده را از برنامهٔ غذائی خود حذف کنید.

۷ ـ اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید.

چگونه کلسترول را پائین بیاوریم؟

۱ ـ اگر می‌توانید گوشت قرمز را از برنامه غذائی خود حذف کنید.

۲ ـ از سبزیجات بیشتر استفاده کنید مخصوصاً هویج، سبوس گندم (Wheat Bran)، سبوس جو دوسر (Oat Bran)، سیر، پیاز، سیب، جوانه یونجه، حبوبات، شیرسویا و محصولات سویا را در برنامهٔ غذائی خود قرار دهید.

۳ ـ قبل از هر غذا یک ظرف سالاد بخورید.

۴ ـ به جای صبحانه فقط میوه، آب میوه یا آب سبزیجات میل کنید.

۵ ـ از ویتامین‌ها و مواد معدنی زیر استفاده کنید:

- ویتامین B-Complex، ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.
- ویتامین "C"، ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) یک قرص چهار بار در روز.
- قرص Co-Q10، ۲۰ میلی‌گرم یک قرص دو بار در روز.
- قرص Lecithin، ۱۲۰۰ میلی‌گرم یک قرص چهار بار در روز.
- ویتامین "E"، ۴۰۰ واحد بین‌المللی یک قرص در روز.
- ویتامین "B3"، ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.
- کرومیوم، ۵۰ میکروگرم یک قرص سه بار در روز.
- روی "Zinc"، ۱۵ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۶ ـ از داروهای گیاهی زیر می‌توانید استفاده کنید:

Kelp, Hawthorn, Golden Seal, Cayenne Pepper، شوید و بوی جهودان Gyggul.

بهترین میوه‌ها برای پائین آوردن کلسترول گریپ فروت می‌باشد. البته گریپ‌فروت را مانند سیب پوست بکنید و فقط پوست زرد آن‌را بدور بریزید و تمام لایهٔ سفید آن باقی بماند؛ سپس آن‌را تکه کرده و همراه با یک لیوان آب به داخل مخلوط‌کن برقی بیاندازید و بگذارید یک دقیقه کارکند تا گریپ فروت به‌صورت پوره درآید سپس آن را بخورید. مقدار مصرف آن یک تا دو گریپ فروت در روز است.

اگر هم اکنون کلسترول شما بالا است و از داروهای ضدکلسترول استفاده می‌کنید لازم است قبل از استفاده از دستورات بالا حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



چگونه کلسترول را با غذا پائین بیاوریم

کلسترول ماده‌ای است که برای سلامتی سلولها، ساخت هورمون‌ها، اعصاب، ویتامین "D" و صفرا ضروری می‌باشد ولی هنگامی که مقدار این مادهٔ مهم در بدن بالا می‌رود باعث ناراحتی و مرض می‌گردد پس می‌توان گفت که کلسترول در واقع هم دوست و هم دشمن بدن است.

کلسترول همواره در خون گردش می‌کند. اگر کلسترول را مانند سوارکاری در نظر بگیرید اسبی که آن را در خون می‌گرداند به‌نام لیپوپروتئین با چگالی کم Density (Low Loipoprotein) یا LDL نامیده می‌شود که آن را کلسترول بد می‌گویند؛ به دلیل این‌که اگر مقدار این نوع کلسترول بالا برود می‌تواند در رگها رسوب کرده و ایجاد پلاک و بالاخره تصلب شرایین (Atherosclerosis) نماید که کم کم رگها را تنگ کرده، لخته خون تولید می‌کند و باعث مختل شدن جریان خون می‌گردد که منجر به حملهٔ قلبی می‌شود. اسب دیگری که این سوارکار را حمل می‌کند لیپوپروتئین با چگالی زیاد Density (High Loipoprotein) یا HDL می‌باشد که به‌نام کلسترول خوب نیز خوانده می‌شود و رل مهمی را در جلوگیری از حملهٔ قلبی بازی می‌کند زیرا مانند یک تمیزکننده عمل کرده و کلسترول اضافی را از بدن خارج می‌سازد. این ماده حتی رسوب کلسترول در داخل رگها را نیز پاک می‌کند و بنابراین مقدار زیاد کلسترول خوب نقش مهمی را در سلامتی شخص بازی می‌کند.

کلسترول برای بدن ضروری است و از طریق خوردن چربیهای اشباع شده مانند کره، پنیر، تخم مرغ و به‌طورکلی چربیهای حیوانی وارد بدن می‌شود و البته سلولهای بدن نیز کلسترول می‌سازند.

هنگامی که کلسترول بدن در حد طبیعی باشد مسئله‌ای ایجاد نمی‌شود ولی در صورتی که مقدار زیادی چربی اشباع شده وارد بدن شود و کبد نیز نتواند آن را خارج سازد مقدار کلسترول بالا رفته و احتمال حملهٔ قلبی به وجود می‌آید.

اگر می‌خواهید سالم باشید و کلسترول شما در حد طبیعی باقی بماند و یا اگر کلسترول شما بالاست و می‌خواهید بدون کمک دارو پائین بیاورید نکات زیر را رعایت کنید:

۱ ـ از حبوبات استفاده کنید زیرا این مواد یکی از بهترین غذاها برای پائین آوردن کلسترول است. حبوبات دارای الیاف محلول در آب بوده و کلسترول را گرفته و از بدن خارج می‌سازد. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که خوردن یک فنجان از حبوبات مانند لوبیاقرمز، لوبیاچیتی، نخود و عدس هر روزه به مدت سه هفته، مقدار کلسترول بد را حدود ۲۰٪ پائین می‌آورد.

۲ ـ سبوس یولاف (Oat Bran) خوردن ۶۰ گرم سبوس یولاف پخته شده در روز، به مدت یک ماه مقدار کلسترول بد را به مقدار ۱۶٪ پائین می‌آورد و کلسترول خوب را ۱۵٪ بالا می‌برد. یولاف دارای الیاف محلول در آب به‌نام بتاگلوکان (Beta Glucan) می‌باشد که در روده به‌صورت ژله درآمده و از جذب و تولید کلسترول در بدن جلوگیری می‌کند.

۳ ـ ماهی سلمن (Salmon Fish) دارای یک نوع چربی اشباع نشده به نام اُمگا-۳ (Omega-3) می‌باشد که قادر است کلسترول خوب را بالا ببرد. تجربه نشان داده که اسکیموهای کشور گرین‌لَند که غذای روزانه آنها فقط ماهیهای چرب نظیر سلمون می‌باشد مبتلا به حملهٔ قلبی نمی‌شوند؛ بنابراین سعی کنید از ماهی تونا، سلمون و ساردین استفاده کنید.

۴ ـ روغن زیتون واقعاً معجزه‌گر است زیرا مقدار کلسترول خوب را ثابت نگاه

داشته و کلسترول بد را پائین می‌آورد و نیز باعث تمیز کردن رگها از رسوب کلسترول می‌شود، از آن به مقدار زیاد استفاده کنید.

۵ ـ میوه‌جات و سبزیجات دارای ویتامین "C" و "E" و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها هستند؛ بنابراین مواد اکسید کننده، باعث سمی شدن کلسترول بد می‌شوند. از مواد آنتی‌اکسیدان مانند فلفل سبز و قرمز، براکلی، پرتقال، هویج و طالبی به مقدار زیاد استفاده کنید.

۶ ـ سیب و هویج دارای ماده‌ای به‌نام پکتین (Pectin) می‌باشند که دارای الیاف محلول در آب بوده و کلسترول را پائین می‌آورد.

تحقیقاتی که به تازگی در اسکاتلند انجام گرفته نشان داده است که خوردن ۲۰۰ گرم هویج هر روز صبح به مدت سه هفته مقدار کلسترول را ۱۱٪ کاهش می‌دهد.

۷ ـ مقدار مصرف چربی‌های اشباع شده را که در مواد حیوانی مانند گوشت، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد تقلیل دهید.

چربیهای حیوانی که تماماً اشباع شده هستند مقدار کلسترول بدن را زیاد می‌کنند. اگر نمی‌توانید گوشت را ترک کنید، اقلاً تمام چربیهای آن را بگیرید و از گوشت چرخ کرده استفاده نکنید.

انسان فقط ۹۰ گرم پروتئین (یک گرم پروتئین به‌ازاء هریک کیلوگرم وزن بدن) در روز احتیاج دارد که البته این مقدار را می‌توان از دانه‌های نباتی مانند پسته، بادام و فندق بدست آورد.

۸ ـ ورزش را فراموش نکنید زیرا اثر بسیار خوبی در پائین آوردن کلسترول دارد. اقلاً در روز یکربع ساعت پیاده روی کنید و یا به ورزشهای دیگر بپردازید.

به‌طورکل می‌توان گفت که استفاده از غذاهای حاوی کلسترول بالا، خون را تحریک کرده و باعث تشکیل لخته خون در رگها و درنتیجه حملهٔ قلبی می‌گردد.

۳۱

کم‌خونی و درمان آن

متأسفانه در دنیای امروزه میلیونها نفر مبتلا به کم خونی هستند. کم خونی به‌زبان علمی یعنی کمبود گلبول‌های قرمز و هموگلوبین در خون. در اثر این کمبود، خون نمی‌تواند اکسیژن کافی به قسمتهای مختلف بدن برساند؛ بنابراین مقدار اکسیژن در سلولها پائین آمده و سلولها انرژی کافی برای انجام عملیات خود مانند کارهای عضلانی و ساخت و ترمیم سلولها را نخواهند داشت. و هنگامی که اکسیژن کافی به مغز نرسد شخص دچار سرگیجه شده و حتی فکر کردن مختل می‌گردد.

کم خونی یک مرض نیست بلکه نشانه‌ای از امراض مختلف می‌باشد. به‌طورکلی هر بیماری که ساخت گلبول‌های قرمز خون را مختل کرده و باعث کاهش آنها و یا ازبین رفتنِ سریع‌تر آنها، از مدت زمان معین شود، به کم خونی منتج خواهد شد و گاهی اوقات می‌توان گفت که یکی از اولین علائم آرتروز، عفونت و مرض‌های سخت مانند سرطان می‌باشد.

اعتیاد به مواد مخدر، اختلالات هورمونی، تورم‌های مزمن دربدن، جراحی، عفونت، زخم معده، بواسیر، بیماریهای روده‌ای، عادت ماهیانه با خونریزی شدید، آبستنی‌ های مداوم، بیماریهای مغز استخوان، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند اسید فولیک ویتامین "B6" و "B12" می‌تواند منجر به کم خونی شود. بعضی از بیماریهای ارثی باعث می‌شوند که گلبولهای قرمز خون شکننده شوند و به جای

این‌که مانند دایره کامل باشند مثل هلال ماه می‌شوند. یک شکل دیگر کم خونی به علت کمبود ویتامین "B12" است زیرا بعضی از اشخاص به علت بیماریهائی مانند عفونت دستگاه هاضمه، جراحی معده، تورم روده و یا نداشتن فاکتور لازم در معده و نخوردن مواد حیوانی نمی‌توانند این ویتامین مهم را جذب نمایند. و اگر مقدار این ویتامین در بدن کم شود شخص ضعیف شده و یا دچار افسردگی، سوء هاضمه، اسهال وبیماریهای عصبی می‌گردد.

یکی از مهم‌ترین علل کم خونی، کمبود آهن است زیرا بدن برای ساخت هموگلوبین احتیاج به آهن دارد. هموگلوبین ماده‌ای است در گلبول قرمز که به اکسیژن می‌چسبد و آن را به‌نقاط مختلف بدن حمل می‌کند. عمر گلبول قرمز چهار ماه بوده و در صورت کمبود آهن این مادهٔ حیاتی تولید نخواهد شد.

کمبود آهن ممکن است به علت کم خوردن غذاهای حاوی آهن، جذب نشدن آهن و یا خونریزی باشد. البته خانم‌ها به‌دلیل امراضی مانند نامتعادل بودن هورمون‌ها، وجود فیبرون در رحم، سرطان رحم و عادتِ ماهیانه سنگین و طولانی و استفاده از IUD؛ و اشخاصی که داروهای ضدتورم مانند آسپرین و یا ایبوپروفن (Ibuprofen) استفاده می‌کنند ممکن است به کمبود آهن مبتلاگردند.

کم خونی در بسیاری از موارد مشخص نیست. اولین علامت این مرض کم اشتهائی، یبوست، سردرد، حساسیت و از دست دادن تمرکز حواس می‌باشد که اگر معالجه نشود منجر به ضعف، خستگی شدید، سرد بودن دست و پا، افسردگی، سرگیجه، رنگ پریدگی صورت، شکنندگی ناخن‌ها، سفیدی لبها و پلک چشم می‌شود و در بعضی موارد خانم‌ها عادت ماهیانه خود را نیز از دست می‌دهند.

یکی از بهترین راه‌ها برای پیداکردن این‌که شخص دچار کم خونی است نگاه کردن به زیر پلک پائینی چشم می‌باشد. پلک زیری چشم را کمی پائین بکشید رنگ آن باید قرمز خونی باشد و اگر صورتی و کمرنگ بود علامت کم خونی است. البته آزمایش ESR یا (Erythrocyte Sedimentation Rate) که وجود تورم را در بدن نشان می‌دهد نیز می‌تواند کم خونی را در بدن اثبات کند.

درمان کم‌خونی با غذا

۱ ـ ترهٔ فرنگی (Leek) علاوه براین‌که مقدار زیادی آهن دارد، دارای ویتامین C نیز می‌باشد که به جذب آهن کمک می‌کند.

۲ ـ جعفری و اسفناج دارای مس، ویتامین "C"، ید وکلروفیل می‌باشند که باعث جذب آهن می‌شوند.

۳ ـ نخودفرنگی، آرتیشو، لوبیای قرمز، ملاس چغندر، سبوس برنج، خردل، عدس، هلو، آب آلو، خرما، کشمش، انگور، سیب، موز، توت فرنگی و گیلاس آهن زیادی دارند.

۴ ـ گیاهانی که دارای آهن هستند عبارتند از: یونجه، گل قاصدک، زالزالک، گزنه (Nettle)، کیسه کشیش (Shepherd's Purse)، قره‌قات سیاه (Bilberry)، ختم ذهبی (Golden Seal).

۵ ـ ملاس چغندر دارای آهن زیادی است هر روزه یک قاشق سوپخوری از آن را در لیوان بریزید و دوبار در روز بنوشید.

۶ ـ یک قاشق مرباخوری زردچوبه را در یک لیوان ماست ریخته و دوبار در روز قبل از صبحانه و شام بخورید.

۷ ـ اسید فولیک و بایوتین (Biotin) برای ساخت گلبول‌های قرمز لازم‌اند مقدار ۸۰۰ میکروگرم بایوتین در روز بخورید.

۸ ـ آمپول ویتامین "B12" به مقدار دو میلی‌گرم در هفته تزریق کنید و یا از قرص دو میلی‌گرمی مکیدنی آن استفاده نمائید.

۹ ـ مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین (B-Complex) در روز اثر زیادی در جذب آهن دارد.

۱۰ ـ یکی از داروهائی که تأثیر بسیار سریعی دارد خوردن گلوکونات آهن (Ferum Gluconate) و یا شربت آهن (Floradix Iron) می‌باشد.

۱۱ ـ مس (Copper) به مقدار ۲ میلی‌گرم در روز و روی (Zinc) به مقدار ۳۰ میلی‌گرم در روز بسیار مفید است.

۱۲ ـ ویتامین "A" به مقدار ۱۰۰۰۰ واحد دوبار در روز و ویتامین "E" به مقدار ۴۰۰ واحد در روز.

۱۳ ـ از نوشیدن قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و الکلی و شیر، خودداری کنید زیرا این مواد از جذب آهن جلوگیری می‌کنند.

۱۴ ـ غذاهای آهن‌دار را با موادی که الیاف زیاد دارند مانند سبوس گندم نخورید زیرا الیاف باعث خارج شدن آهن از بدن می‌گردد.

۱۵ ـ سیگار نکشید و در مکانهائی که سیگار می‌کشند نمانید.

۱۶ ـ اگر سبزی‌خوار هستید و از مواد حیوانی استفاده نمی‌کنید حتماً باید ویتامین "B12" را در برنامهٔ غذائی خود قرار دهید.

۱۷ ـ در صورت استفاده از قرص یا شربت آهن، آنها را با قرص روی، کلسیم و ویتامین "E" نخورید زیرا این مواد از جذب آهن جلوگیری می‌کنند.

۱۸ ـ جگر گوسفند و گوساله که بدون هورمون (Organic) هستند یکی از بهترین غذاها برای کمبود آهن است آن را در برنامهٔ غذائی خود قرار دهید.

۱۹ ـ برای پیدا کردن این‌که آیا به کمبود ویتامین "B12" مبتلا هستید؛ آزمایشی به نام Schelling Test وجود دارد که می‌توانید با مراجعه به دکتر خانوادگی خود آن را انجام دهید که مقدار جذب این ویتامین را در بدن نشان می‌دهد. در صورت کمبود این ماده از قرص مکیدنی "B12" که زیر زبان جذب می‌شود و یا از آمپول آن استفاده کنید.

۲۰ ـ تحقیقاتی که در دانشگاه لوا (University of Lova) انجام گرفت نشان داد که شیر از جذب آهن جلوگیری می‌کند و کودکانی که با شیر تغذیه می‌شوند پنج برابر کمتر از دیگر کودکان آهن را می‌توانند جذب کنند.

داروهای همیوپتی

۱ ـ (Calc.Phos.6X) داروئی است خون ساز و برای کسانی که خون زیادی از دست داده‌اند و یا به مدت طولانی مریض بوده‌اند بسیار مفید است.

۲ ـ (Fer.Phos.6X) برای کسانی است که هموگلوبین خون آنها پائین است، صورت این اشخاص گاهی قرمز می‌شود. این دارو باعث گردش اکسیژن در بدن می‌شود.

۳ ـ (Nat.Mur.6X) خون را متعادل ساخته و در صورت رقیق بودن و کم شدن هموگلوبین بسیار مفید است.



معده

بیماری ورم معده و درمان آن

معده کیسه‌ای است که در قسمت چپ شکم قرار دارد. عضلات قوی معده غذا را با آنزیم‌های مختلف و اسید مخلوط کرده و آماده برای جذب روده می‌سازد.

تورم معده باعث درد و سوزش در معده، آروغ زدن، حالت تهوع، انقباض معده، یبوست و یا اسهال و از دست دادن اشتها می‌شود.

تورم معده یکباره به وجود نمی‌آید و نتیجه سالها تحریک معده است. ترش کردن، بوی بد دهان، آروغ زدن و احساس سنگینی در معده از علائم اولیه آن می‌باشد.

البته درد معده ممکن است به علت فلوی معده Stomach Flu باشد که همراه با اسهال بوده و معمولاً بعد از چند روز از بین می‌رود. و یا اگر درد در قسمت راست و پائین شکم باشد احتمالاً تورم آپاندیس وجود دارد که باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.

علت تورم معده

بسیاری از غذاها مانند قهوه و الکل و همچنین سیگار کشیدن معده را تحریک کرده و باعث بالا رفتن ترشح اسید معده می‌شوند. غذاهای سنگین و چرب مدت

زیادی در معده باقی مانده و به علت تأخیر در هضم فاسد شده، می‌گندند و گاز به وجود می‌آورند که باعث سوزش و درد معده می‌شود. حساسیت نسبت به بعضی از غذاها مانند شیر، تخم مرغ و غذاهای فاسد باعث تورم معده می‌گردد. طرز غذا خوردن، معده را برای مدت زیادی خالی نگاه داشتن، با عجله و یا در حال راه رفتن غذا خوردن، استرس، تشویش و نگرانی، کینه و نفرت ناشی از ناهنجاری‌های عرصه‌های مختلف زندگی و بالاخره استفاده از داروهائی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضدتورم و کورتیزون نیز تأثیر شدید در بروز تورم معده دارد.

درمان

درد معده که براثر هضم ناقص و یا عدم هضم مواد غذائی به وجود می‌آید با نوشیدن چای زنجبیل معمولاً از بین می‌رود. اگر بعد از غذا به دل درد مبتلا می‌شوید؛ بهتر است که پیش از غذا یک لیوان آب آناناس و یا آب پاپایا میل کنید زیرا آنها دارای آنزیم طبیعی بوده و باعث هضم غذا می‌شوند.

ضمناً به جای سه وعده غذا می‌توان از پنج وعده غذا ولی به مقدار کمتر استفاده کرد و از خوردن غذاهای سنگین مانند گوشت‌های چرب، گوشت‌های کنسرو شده و نمک زده، غذاهای پرادویه و تند، شیرینی‌ها و قهوه خودداری کنید. گوشت سینه مرغ برای اینگونه اشخاص مناسب است.

خوردن غذاهای خیلی سرد و خیلی گرم نیز می‌تواند باعث تورم معده شود.

غذاهائی مانند سالاد، سبزیجات تازه، جعفری، پیاز خرد شده، سس آبلیمو، روغن کتان و سس سویا که دارای آنزیم طبیعی هستند هضم را تسریع و تسهیل می‌کنند.

پوره سیب زمینی مخلوط با هویج پخته، نخود، گل کلم تورم معده را کم کم از بین می‌برند.

از لبنیات استفاده نکنید. البته کمی ماست تازه در تولید میکرب‌های مفید روده مؤثر است.

غذا باید در محیطی آرام صرف شود و باید غذا را کاملاً بجوید استرس دشمن سیستم هضم می‌باشد.

خاک طبی (Healing Clay) را به مقدار یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب ریخته و بنوشید زیرا این مخلوط معده را آرام و اسید معده را خنثی می‌سازد. البته قرص‌های کلسیم و مگنزیوم نیز دراین مورد مؤثر است.

کمبود ویتامین B-Complex باعث انقباض وگاز معده می‌شود. سعی کنید مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم قرص ویتامین B-Complex در روز مصرف کنید. کپسول اسیدوفیلوس Acidophilos میکربهای مفید روده را اضافه کرده و ازگاز و درد معده جلوگیری می‌کند.

نسخه برای درمان تورم معده

۱ ـ خاک طبی (Healing Clay): یک قاشق چایخوری مخلوط با یک لیوان آب قبل از غذا.

۲ ـ کلسیم و مگنزیوم ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز.

۳ ـ اسیدوفیلوس Acidophilos یک کپسول قبل از هر غذا.

۴ ـ قرص آنزیم: دو کپسول قبل از هر غذا.

۵ ـ ویتامین B-Complex ۱۰۰ میلی‌گرم دو بار در روز.

۶ ـ چای نعناع و رازیانه: از هر کدام یک قاشق چایخوری را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۲۰ دقیقه دم کنید. این چای معده را آرام کرده و درد را برطوف می‌کند.

۷ ـ چای بابونه و Slippry Elm آرام کننده است. یک فنجان از آن را سه بار در روز بنوشید.

۸ ـ چای ژانتیا Gentian Tea معده راگرم کرده و خون را به جریان می‌اندازد.

۹ ـ برای آرامش اعصاب و تقویت آن از مخلوط چای بادرنگ بویه Lemon Balm، نعناع، چای کوهی St.John's Wortm استفاده کنید.

۱۰ ـ ۵ قطره روغن رزماری Rosemary را در وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.

۱۱ ـ روغن آرنیکا برای رفع درد معده مفید است، شکم را با آن ماساژ دهید.

۱۲ ـ آلوورا Aloevera برای درمان تورم و زخم معده بسیار مفید است. یک قاشق سوپخوری آب آلوورادر یک لیوان آب ریخته و صبح ناشتا میل کنید.

۱۳ ـ ریشه شیرین بیان اثرآرام‌کننده و درمانی دارد. البته آنهائی که فشار خونشان بالا است نباید از این گیاه استفاده کنند زیرا شیرین بیان دارای ماده‌ای به‌نام اسید گلی سیرتینیک Glycyrhetinic Acid است که فشار خون را بالا می‌برد. اخیراً قرص‌هائی وارد بازار شده که این ماده را ندارد و به‌نام DGL خوانده می‌شود و می‌توان از آن استفاده کرد.

۱۴ ـ چهارگیاه ریشه باباآدم Burduck، ریواس ترکی Turkish Rhubar، Slippery Elm و Sheep Sored را می‌توان به‌صورت مخلوط با قرصهای DGL و آب آلوورا به‌کار برد.

داروهای همیوپتی

داروهای زیر را می‌توان چهار قرص، سه بار در روز (زیر زبان) استفاده کرد:

۱ ـ **Arsnicum Album** برای شخصی مفید است که معده‌اش شدیداً می‌سوزد و در شب‌ها این سوزش بیشتر می‌شود که باعث نگرانی شخص می‌گردد. سوزش معده با نوشیدنی‌های گرم بهتر و با نوشیدنی‌های سرد بدتر می‌شود. ممکن است درد به علت مسمومیت غذائی باشد.

۲ ـ **Belladonna** درد معده شدید بوده و یکباره شروع می‌شود. اگر شخص تکان بخورد درد شدیدتر می‌شود. احساس تشنگی وجود ندارد، گونه‌ها قرمز و شخص احساس گرمی می‌کند و تب دارد.

۳ ـ **Colocynthis** داروی خوبی برای قولنج است. شخص دوست دارد که پاها را به داخل شکم فشار دهد که درد کاهش یابد. درد ممکن است براثر عصبانیت رخ

دهد و با کمپرس گرم روی شکم بهتر می‌شود.

۴ ـ Magnesia Phosphorica کمپرس گرم درد معده را از بین می‌برد و از فشار دادن بهتر است.

۵ ـ Nux Vomica اگر درد دراثر پرخوری و یا تند غذا خوردن است این دارو بسیار مؤثر می‌باشد. درد معمولاً صبح روز بعد شروع می‌شود. معده اسیدی است و شخص حالت تهوع داشته و با سردرد همراه می‌باشد.

۶ ـ Mag Phos اسید معده زیاد بوده و شخص آروغ می‌زند.

۷ ـ Kali Mur درد در اثر غذاهای چرب و چربی زیاد است. زبان بار سفید داشته و شخص یبوست دارد.

۸ ـ Kali Phos درد در اثر ترس و هیجان به وجود می‌آید و شخص عصبی است.

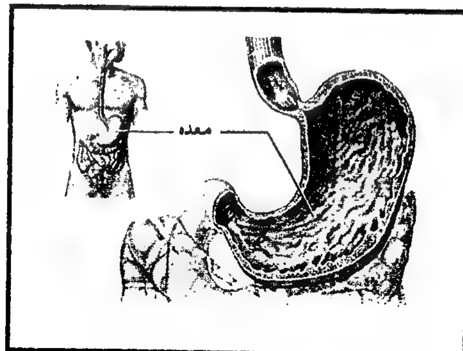
۹ ـ Kali Sulf شخص در معده فشار و درد حس می‌کند.

کمپرس آب گرم

مقداری سرکه سیب را باآب گرم مخلوط کرده، پارچه‌ای را با آن آغشته کنید و سپس آب آن را بگیرید و این پارچه را روی شکم بگذارید.

برگ کلم پیچ نیز بسیار مفید است. به این صورت که برگ کلم را کاملاً له کنید و روی شکم بگذارید.

دوش آب گرم نیز اثر خوبی دارد. فشار آب را روی شکم بگیرید.



معده



درمان زخم معده و روده

این روزها زخم معده و روده بسیار شایع است و علائم آن درد و سوزش در قسمت بالای شکم در هنگام خالی بودن معده و گرسنگی است که ممکن است همراه با دل بهم خوردگی و استفراغ باشد.

آنزیم پپسین (Pepsin) که باعث هضم غذا می‌شود در هنگام خالی بودن معده می‌تواند لایهٔ داخلی آن را تحت تأثیر قرار داده و باعث زخم آن شود و همچنین صفرا که ازکیسه صفرا خارج می‌شود می‌تواند اثنی‌عشر را تحریک کرده وآن را زخم کند.

یکی از علائم زخم معده، درد و سوزش در هنگام گرسنگی است که شخص را معمولاً از خواب بیدار می‌کند که با خوردن غذا آرام می‌شود.

به‌طورکلی زخم معده و روده نشانه‌های گوناگون دارد، درد در هنگام غذا خوردن و یا با فاصله کمی از آن به وجود می‌آید و گاهی اوقات درد به غذا خوردن بستگی ندارد. هنگامی که غذا خوردن باعث درد می‌شود شخص اصولاً نمی‌خواهد غذا بخورد و یا بعد از خوردن مقدارکمی، از غذا دست کشیده و بنابراین باعث لاغر شدن شخص می‌شود. زخم معده و روده اگر درمان نشود ناراحتی‌های بی‌شماری را باعث می‌شود زیرا زخم بیشتر نفوذ کرده باعث خونریزی و تورم و سوراخ شدن معده می‌شود.

زخم‌هائی که کمی خونریزی دارند در دراز مدت باعث کم خونی شخص می‌شود. مدفوع سیاه یکی از علائم خونریزی معده است و اگر زخم به یکی از رگهای خونی برسد خونریزی شدیدی را باعث می‌شود که شخص را ضعیف می‌کند. معمولاً خونریزی شدید سبب استفراغ مایعی شبیه قهوه می‌شود.

غیر از پپسین، اسید کلریدریک نیز روی لایه معده اثر گذاشته و می‌تواند آن را زخم کند.

در بعضی از اشخاص لایه پوششی معده و روده وجود ندارد و یا کامل نیست و همچنین وجود باکتری در معده می‌تواند باعث زخم معده شود.

رژیم غلط غذائی نیز اثر شدیدی دارد. استفاده از شکر و غذاهای پرسس شده و کمبود الیاف در رژیم غذائی، غذاهای سرخ شده و چرب، پرخوری، چربی‌های حیوانی، قهوه، چای، الکل و سیگار و نشستن زیاد، دستگاه هاضمه را تحریک کرده و باعث زخم می‌شود.

آلرژی، داروهای شیمیائی، آسپرین، داروهای ضدتورم و کورتیزون مقدار اسید معده را افزایش می‌دهند.

مسئله دیگر که اثر شدید دراین مورد دارد غذا نخوردن و خالی نگاه داشتن معده است. بسیاری از افراد صبحانه نمی‌خورند و معده را برای مدتی طولانی خالی نگاه می‌دارند و چون گرسنه می‌شوند ناهار و شام سنگینی می‌خورند و با عجله غذا می‌خورند و غذا را نجویده می‌بلعند و بنابراین فشار زیادی روی دستگاه هاضمه می‌گذارند و باعث امراض گوناگون می‌شود.

عوامل روانی نیز مانند استرس، عصبانیت، ترس و ناراحتی، افسردگی نیز در ابتلا به این بیماری اثر شدید دارد. کم خوردن ولی به دفعات غذا خوردن بهترین طریقه حفاظت از دستگاه هاضمه است.

در طب جدید برای آرام کردن درد زخم معده و اثنی عشر داروهای ضداسید تجویز می‌شود که درد را ساکت کرده ولی زخم را از بین نمی‌برد و پس از مدتی دوباره باعث درد و ناراحتی می‌شود و شخص مجبور است برای همیشه ازاین

داروها استفاده کند.

برای درمان قطعی زخم معده و روده راههای طبیعی بی‌شماری وجود دارد که کاملاً این امراض را معالجه می‌کند که در اینجا به چند طریقه آن اشاره می‌شود:

۱ ـ پلَنتین (Plantain)

پلنتین یک نوع موز کال و سبز رنگ است که دارای آنزیم شفا دهنده زخم می‌باشد و برای درمان این مرض مناسب است. به این منظور دو عدد پلنتین را پوست کنده و تکه تکه کنید و در داخل دیگی ریخته و روی آن آنقدر آب بریزید که روی آن را بپوشاند و برای مدت یکربع ساعت بگذارید به آرامی بجوشد سپس آن را با چنگال کاملاً له کنید و مقدار سه قاشق سوپخوری عسل به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید و در یخچال بگذارید. دو قاشق سوپخوری ازاین مخلوط را نیم‌ساعت قبل از هر غذا بخورید؛ معمولاً در مدت دو هفته زخم کاملاً شفا خواهد یافت.

۲ ـ چای بابونه

دو قاشق مرباخوری گل بابونه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یکربع ساعت دم بکشد و صبح هنگامی که از خواب بیدار شدید آن را بنوشید و به رختخواب برگردید. چهار دقیقه روی طرف راست، چهاردقیقه دست چپ، چهار دقیقه به پشت و چهار دقیقه به روی شکم دراز بکشید واین عمل را برای مدت دو هفته ادامه دهید.

۳ ـ آب کلم پیچ

صبح ناشتا پس از برخاستن از رختخواب، یک لیوان آب کلم‌پیچ تهیه کرده و آن را آهسته بنوشید. معمولاً یک چهارم کلم پیچ کافی است. و البته نیم‌ساعت قبل از شام نیز این عمل را تکرار کنید پس از دو هفته زخم کاملاً التیام می یابد. آب کلم پیچ

رابايد تازه بگیرید.

۴ - سیب زمینی خام

آب سیب زمینی خام را باآب میوه‌گیری گرفته و یک لیوان صبح ناشتا و یک لیوان قبل از شام بنوشید به مدت دو هفته آن را ادامه دهید تا زخم از بین برود.

برای رفع زخم معده و روده ویتامین‌ها اثر مفیدی دارند فرمول زیربسیار مؤثر است:

- ویتامین "A" به مقدار ۱۰۰۰۰ واحد دوبار در روز.
- ویتامین "C" به مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز.
- ویتامین "E" به مقدار ۴۰۰ واحد دوبار در روز.
- Evening Primrose Oil به مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز.

ضمناً یک قاشق سوپخوری از خاک آرژیل (Bentonite) را در یک لیوان آب ریخته و قبل از هر غذا بنوشید.

گیاهان طبی

۱ ـ چای بابونه را همانطور که گفته شد ناشتا و همچنین در طول روز بنوشید.

۲ ـ صبر زرد (Aloe Vera) به مقدار یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آب ریخته و صبح قبل از صبحانه بنوشید.

۳ ـ یک قاشق مرباخوری والرین (Valerian) و یک قاشق مرباخوری چای کوهی (St.John's Wort) را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید و در هنگام دل درد میل کنید.

۴ ـ چای شیرین بیان و یا قرص DGL که عامل بالا برنده فشار خون آن گرفته شده است برای درمان زخم معده بسیار مفید است. یک قرص سه بار در روز قبل از غذا میل کنید.

هميوپتی

قرصهای هميوپتی زير را به مقدار ۴ قرص چهار با در روز زير زبان بگذاريد تا جذب شود.

۱ ـ **Nat Phos 6X** برای اسيد زياد معده، آروغ زدن و سوزش معده چند ساعت بعد از غذا خوردن به‌کار می‌رود.

۲ ـ اگر شخص عصبی است و تشويش و نگرانی دارد و هميشه حس می‌کند که معده‌اش خالی است بايد از Kali Phos 6x استفاده کند.

۳ ـ اگر بعد از خوردن غذای چرب، شخص دچار يبوست شده و زبان بار سفيد داشته باشد Kali Mur 6x بخورد.

۳۴

مو

محافظت از مو و علاج ریزش آن

موهای زیبا، درخشان و خوشرنگ نشانه سلامت بدن است. درکتاب مقدس در داستان سامسون و دلیله، موهای سامسون سمبل قدرت جسمی او بود و در طب چینی نیز موی سر نشانه سلامتی کلیه‌ها و دستگاه هاضمه است زیرا کلیه‌ها اسانس زندگی و انرژی بدن را می‌سازند و آنهائی که موی سرشان می‌ریزد و یا کدر و خشک می‌شود ازکمبود انرژی و اختلالات دیگر شکایت می‌کنند. به هرصورت موی سر سلامتی اعضاء داخلی بدن را نشان می‌دهد و هنگامی که بدن دارای کمبود مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است؛ اثر آن روی پوست و مو ظاهر می‌شود و خود را به این صورت به ما نشان می‌دهد، حتی تجزیه و آزمایش مو اطلاعات زیادی از وضع سیستم داخلی بدن وکمبود مواد غذائی را آشکار می‌سازد.

متأسفانه در دنیای کنونی اکثریت مردم با این‌که پرخوری می‌کنند دچار کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند زیرا از غذاهای پروسس شده که همه مواد مغذی آن از بین رفته استفاده می‌کنند که این غذاها فقط شکم را پر می‌کند و حتی باعث از بین رفتن ویتامین‌ها و مواد معدنی شده و بدن را از آنزیم تهی می‌سازند. کمبود این مواد روی پوست و مو اثر مستقیم می‌گذارد. مثلاً پوست خشک و پیر و بی‌حالت و کدر می‌گردد. موهای خشک نشانه امراض دیگر نیز مانند کم کاری غده تیروئید،

اختلال در غدد داخلی بدن وکمبود اسیدهای چرب اشباع نشده نیز می‌باشد. حتی استفاده از قرص‌های ضدحاملگی می‌تواند علت ریختن مو و شکنندگی آن شود.

هنگامی که هورمون‌های بدن تنظیم نیست؛ ترشح غدد چربی زیر پوست زیاد شده و موها چرب می‌شوند و این حالت بیشتر در جوانان به هنگام بلوغ رخ می‌دهد. البته تغذیه درست اثر مهمی در تنظیم هورمون‌ها در این سن دارد و جوانان باید از خوردن گوشت پرچربی، شکر، شکلات و قهوه پرهیز کنند. مسئله دیگری که روی پوست و مو اثر می‌گذارد حالات روحی و روانی شخص است.

غذاهای لازم برای مو

برای این‌که موهای درخشنده، خوش حالت و براق و ناخن‌های قوی و پوستی زیبا و جوان داشته باشید باید از غذاهائی استفاده کنید که دارای مقدار زیادی سیلیکا باشد مانند ارزن (Millet)، ویتامین "A" و بتاکاروتین که اثر مهمی در سلامتی مو دارند. ویتامین "A" به مقدار زیاد در ماهی وجود دارد. بتاکاروتین (Beta Carotenet) در هویج، یم (Yam) و تمام سبزیجات برگ پهن و سبز یافت می‌شود و میوه‌هائی مانند زردآلو، طالبی و منگو نیز دارای این ماده مهم حیاتی می‌باشند.

غذاهائی مانند لوبیای سبز، گندم، جو، تخم‌مرغ، و ماهی برای سلامتی پوست ضروری است. ویتامین B-Complex نیز از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند.

گوگرد نیز ماده مؤثری برای سلامتی مو است و می‌توان آن را در تخم مرغ وکلم یافت.

چربی‌های اشباع نشده مانند روغن تخم کتان تأثیر مفیدی دراین امر دارند. ولی مهمتر از همه تمیزی اعضاء داخلی بدن است که باید آنها را از سموم زائد پاک کرد.

برای تصفیه و تمیز کردن خون، باید هر روزه مخلوطی از یک قاشق آب گزنه (Stinging Nettle) وآب شاهی و آب آلو را در یک لیوان آب ریخته و بنوشید. البته اگر دستگاه آبگیری سبزیجات ندارید؛ می‌توانید به جای آب گزنه از دم کرده آن استفاده کنید. گیاه دم اسب نیز چون دارای مقدار زیادی سیلیکا است برای درمان

ریزش مو مؤثر می‌باشد. یک فنجان از دم کرده آن را سه بار در روز بنوشید یا موهایتان را با دم‌کرده آن، شبها ماساژ داده و صبح روز بعد بشوئید.

رزماری (Rosemary) نیز موها را براق می‌کند. دو قاشق چایخوری از این گیاه را در داخل یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید و بعد ازاین‌که سر را شستید موها را با آن آبکشی کنید.

موهای خشک

برای درمان خشکی مو باید غدد چربی زیر پوست را تحریک کنید تا موها از خشکی درآیند. به این منظور می‌توان از جوشانده مریم گلی (Sage) استفاده کرد. مقدار ۱۰۰ گرم مریم گلی خشک را، در نیم لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یکربع ساعت بجوشد؛ سپس آن را در جای تاریکی قرار دهید و پس از دو شبانه روز آن را صاف کنید و روزی دو یا سه بار موهای خود را با آن ماساژ دهید.

موهای کدر و بی‌حالت

گیاه بومادران داروی خوبی برای درمان موهای کدر و بی‌حالت است. برای این منظور مقدار دو قاشق سوپخوری گیاه بومادران (Yarrow) خشک را در دولیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد؛ سپس آن را صاف کنید و بعد از این‌که موهای خود را شامپو زدید با این دم کرده آبکشی کنید و یا این‌که نصف لیوان سرکه سیب را با ۴ لیتر آب مخلوط کرده و بعد از شامپوکردن، موهای خود را با آن بشوئید.

موهای تیره را اگر با چای گزنه آبکشی کنید طراوت و سلامت خود را باز می‌یابد.

موهای چرب را با روغن عناب (Jojoba Oil) ماساژ داده و سپس بشوئید.

ریزش مو

ریزش مو اگر درحد کم باشد کاملاً طبیعی است زیرا باعث رویش موهای تازه می‌شود. ولی اگر زیاد باشد بیماری محسوب می‌گردد. عده‌ای تصور می‌کنند که ریختن موها بعد از ۵۰ سالگی یک امر طبیعی است در حالی که به هیچ وجه درست نیست و یک شخص سالم موهای خود را تا سنین پیری حفظ می‌کند و این مسئله فقط بستگی به تغذیه متناسب دارد. ریختن و نازک شدن موها در سالمندان می‌تواند به علت کمبود کلسیم، مگنزیوم، سیلیکا و جمع شدن فلزات سنگین و سموم زیاد در بدن و یا استفاده از قرص‌های تیروئید، ناراحتی‌های روانی، ترس‌های شدید و افسردگی باشد.

استفاده از مواد شیمیائی مانند رنگ و شامپوهای تجارتی که دارای سولفات لاریل سدیم Sodium Lauryl Sulfate(SLS) و سولفات لاریت سدیم Sodium Lauret h Sulfate(SLS) هستند نیز برای مو مضر است؛ زیرا این مواد سرطان‌زا بوده و در کلیه، کبد، قلب، چشم و عضلات رسوب کرده و باعث ریزش مو، موخوره و آلرژی‌های مختلف می‌شود.

نسخه برای جلوگیری از ریزش مو و درمان آن

۱ـ ویتامین B-Complex ۵۰ میلی‌گرم دو بار در روز.

۲ـ قرص روی Zinc ۳۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۳ـ قرص مس Copper ۳ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۴ـ سیلیکا Silica ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) یک قرص در روز.

۵ـ برای درمان موهای چرب از قرص همیوپتی Bryonia 6C و یا Mercurius 6C استفاده کنید. و اگر شخص افسردگی نیز دارد باید از Phosphorous 6X استفاه کند.

۶ـ برای از بین رفتن شوره سر و ریختن مو Kai Sulf6X و برای شوره و ریزش مو پوست‌های چرب Nut Mur 6X تجویز می‌شود.

۳۵

طب همیوپتی چیست؟

در طول هزاران سال انسان همیشه بدنبال کشفیات جدید بوده است و پزشکان و دانشمندان همواره سعی کرده‌اند که برای دردها و امراض بشر داروها و متدهای مختلف درمانی کشف کرده و او را از درد و رنج برهانند.

متأسفانه طب مدرن هنوز نتوانسته برای بسیاری از دردها راه علاجی پیدا کند و بیشتر دردهای مزمن را فقط با داروهای مسکن درمان می‌کند. مثلاً هنوز داروئی برای سردردهای مزمن یا میگرن پیدا نشده. ضعف دیگر طب مدرن اثرات جانبی داروهاست و در اکثر موارد ممکن است درد اصلی از بین برود ولی دردی دیگر برآن اضافه شده و داروئی دیگر نیز برای درد جدید تجویز می‌شود؛ و این مسئلهٔ ادامه می‌یابد و نهایتاً بیمار متوجه می‌شود که برای یک درد جزئی یا یک بیماری ساده چند نوع قرص می‌خورد که هر کدام برای برطرف کردن اثرات جانبی داروهای دیگر است. البته باید اعتراف کرد که طب مدرن در بسیاری از موارد معجزه‌گر است، قلب را عوض می‌کند، چشم نابینا را بینا می‌سازد و باید گفت که واقعاً می‌تواند مرده را زنده کند.

یکی دیگر از مواردی که می‌توان بر طب مدرن خرده گرفت در نظر گرفتن انسان‌ها به‌صورت یک ماشین است. طب مدرن همه انسانها را به یک صورت و مانند ماشین یک شکل درنظر می‌گیرد در حالی که به تجربه ثابت شدهٔ است که

اثرات داروها درهمه افراد به یک شدت نیست و بستگی به حالت روحی و روانی و حتی بدن شخص دارد و دیده شده که یک دارو در بدن یک فرد اثر بسیار خوبی دارد در حالیکه دربدن شحص دیگر، اثرات جانبی زیادی تولید می‌کند و این جز این نیست که انسانها با هم نه فقط از لحاظ بدنی متفاوت‌اند بلکه حتی از نظر احساسات، ذهن، عقل و روان نیز کاملاً باهم فرق دارند.

یکی از رشته‌های درمانی و جدید پزشکی که متأسفانه برای ایرانیان ناشناخته مانده و اکثراً آن را با طب گیاهی اشتباه می‌کنند طب هميوپتی است که جدیداً درایران بیماران را با این طریق درمان می‌کنند.

هميوپتی Homeopathy کلمه‌ایست یونانی و به معنی درمان کردن با داروئی که اثری شبیه همان مرض و عوارض در شخص سالم تولید می‌کند.

Homeo به معنی مشابه و شبیه و Pathy به معنی درد و مرض است.

پیشرو این طب جدید پزشک معروفی از اهالی آلمان به‌نام دکتر ساموئل هاینه مان بود. او درکتابی به نام «هنر درمان» در حدود ۱۸۰ سال پیش به چاپ رسانید روش درمانی خود را شرح داد که در آن زمان مانند هر پدیده و ایدهٔ جدید با مخالفت جامعه پزشکی روبروشد. به طوری‌که او را طرد کردند و اجازه طبابت به او ندادند و او مجبور شد که مطب خودرا تعطیل کند.

دکتر هاینه مان هنگامی که در حین طبابت برای مریض‌های خود و فرزندانش داروئی را تجویز می‌کرد متوجه می‌شد که عوارض جانبی داروها چقدر باعث زحمت و درد بیشتر بیمارانش می‌شود و همیشه دراین فکر بود که چگونه می‌تواند این عوارض جانبی را از بین ببرد و یا روش دیگری انتخاب کند که دارای عوارض جانبی نباشد.

او شخص متفکر و باهوشی بود و ضمناً چون قبلاً مدتی از عمر خود را در ازمایشگاه گذرانده بود شروع به آزمایشات مختلف با داروها کرد. اولین داروئی که درنظرگرفت «کینین» بود. «کینین» در قدیم و حتی دز حال حاضر معالج مالاریاست و در ایران نیز در نقاط مالاریا خیز این دارو به مقدار زیاد مصرف می‌شده است و

البته می‌دانید که عوارض مالاریا، تب نوبه و لرز و عرق کردن است که تب در فاصله‌های یکسان تولید می‌شود و ازبین می‌رود و اگر مریض معالجه نشود منجر به مرگ می‌شود.

او داروی «کینین» را به این صورت روی خود آزمایش کرد. وی در عین سلامت مقداری «کینین» که برای معالجه لازم بود مصرف کرد و با کمال تعجب مشاهده نمود که تمام عوارض مالاریا در او به وجود آمده است. با این آزمایش، روی دوستان خود نیز به همین نتیجه رسید؛ زیرا در تمام دوستان او نیز همین عوارض به وجود آمد و او به کشف جدیدی نائل شد که تا به‌حال کسی به فکرش نرسیده بود: که اگر ماده‌ای (داروئی) در شخص سالم عوارضی تولید کند؛ همان دارو می‌تواند این عوارض را در شخص مریض ازبین ببرد. این کشف مهم نظر بسیاری از دانشمندان و پزشکان آن زمان را به او جلب کرد و آنها علاقمند شدند که با او همکاری کنند. البته بسیاری نیز از در مخالفت با او درآمدند. گروهی از پزشکان مدت شش سال با داروهای مختلف روی خود آزمایشات گوناگون انجام دادند و تمام جزئیات و عوارضی که در بدن آنها ایجاد می‌شد به دقت یادداشت کردند.

دکتر هاینه‌مان که به غیر از زبان آلمانی به زبانهای لاتین، یونانی، عربی، انگلیسی و فرانسه نیز آشنائی کامل داشت؛ لیست جامعی از گیاهان و سموم و زهرهای مختلف جمع‌آوری کرد و نیز عوارضی را که هرکدام از آنها تولید می‌کند بدست آورد و کتابی جامع در مورد داروهائی که پیدا کرده بود تألیف نموده و درمان امراضی را که طب آن روز آنها را غیرقابل علاج می‌دانست شرح داد.

هنوز دکتر هاینه‌مان در نیمه راه تحقیق بود، می‌توانست بیماران را با متد خود شفا دهد، اما هنوز هم عوارض جانبی دارو وجود داشت و برای مدت زیادی فکر او را مشغول کرده بود. ناگهان فکری بخاطرش رسید و هنوز کسی نمی‌داند که چگونه او این متد و روش عجیب را به‌کار برد، جزاین‌که الهامات غیبی باشد چیز دیگری نبود.

او ابتدا تنتور گیاه را با حل کردن آب و الکل بدست آورد سپس مقدار یک

میلی‌لیتر از این تنتور را در ۹۹ میلی‌لیتر مخلوط آب و الکل حل کرده و آن را چهل بار تکان داد، سپس دوباره از محلول ثانویه یک میلی لیتر برداشت و آن را در ۹۹ میلی لیتر مخلوط آب و الکل حل کرده و دوباره آن را چهل بار تکان داد واین عمل را حتی تا صدبار تکرار کرد. مسلم است که در صدمین محلول به هیچ وجه از نظر علمی ملکول آن ماده اولیه وجود نخواهد داشت، ولی دکتر هاینه‌مان با کمال تعجب مشاهده کرد که نه فقط این دارو مرض را معالجه می‌کند بلکه حتی قویتر از داروهای اولیه بوده و به هیچ وجه عوارض جانبی هم ندارد. البته هنوز هم علم قادر به توضیح این مسئله نیست که چرا محلولی که حتی یک ملکول دارو هم دراو وجود ندارد؛ بتواند روی بیماری اثر داشته باشد، ولی دکتر هاینه‌مان این مسئله را به این صورت توضیح داد که با تکان دادن محلول، انرژی ماده آزاد شده و این انرژی است که مریض را معالجه می‌کند، به دلیل این‌که امراض هنگامی به وجود می‌آیند که انرژی اصلی بدن تعادل خود را از دست می‌دهد و به‌اصطلاح انرژی بدن مختل می‌شود و بنابراین معالجه با انرژی، بهترین روش درمان است.

دکتر هاینه‌مان بسیاری از داروها را به این روش درست کرد. او چند سیستم مختلف داروهای همیوپتی را تهیه کرد. یکی ازاین سیستم‌ها همانطور که توضیح داده شد حل کردن یک میلی لیتر دارو در ۹۹ میلی لیتر آب و الکل است که "C" نامیده می‌شود و دیگری حل کردن یک میلی لیتر دارو در ۹ میلی لیتر آب و الکل است که "X" نامیده می‌شود و بسته به دفعات حل کردن و تکان دادن به شماره‌های مختلف نشان داده می‌شود. مثلاً داروی "6X" داروئی است که در آن عمل حل کردن و تکان دادن را شش بار تکرار کرده‌اند و یا "30C" داروئی است که با حل کردن یک میلی لیتر در ۹۹ میلی لیتر آب و الکل و تکرار ۳۰ بار بدست آمده است.

امروزه داروهائی وجود دارد که حتی این عمل را تا صد میلیون بار تکرار کرده‌اند. البته این داروها بسیار قوی هستند و حتماً باید تحت نظر دکتر همیوپتی مصرف گردند. داروهای همیوپتی به‌صورت قرص‌های ریز و حتی محلول وجود دارند وطرز مصرف آنها به‌این صورت است که آن را زیر زبان می‌گذارند تا از راه زبان

جذب بدن گردد. البته همیشه باید داروها را یک ساعت قبل از غذا مصرف کرد که دهان مزه غذا نداشته باشد.

زیبائی طب همیوپتی این است که انسان را به‌صورت یک سیستم درنظر می‌گیرد که همه اعضاء روی یکدیگر اثر گذاشته و با هم کار می‌کنند و ضمناً بیشتر از همه روح انسانی و یا بقول دکتر هاینه‌مان انرژی اصلی بدن است که همه اعضاء تحت تأثیر آن قرار دارند و از آن متأثر می‌گردند. بنابراین طب همیوپتی طب کل بدن است برخلاف طب مدرن که برای هر عضوی از بدن دکتر متخصص وجود دارد و هر عضوی را جدا از اعضاء دیگر بدن در نظر می‌گیرند. بعنوان مثال اگر کلیه شما ناراحتی داشته باشد شما باید به متخصص کلیه مراجعه کنید. برعکس طب همیوپتی کل سیستم بدن شما را در نظر گرفته و سؤالات بسیاری در تمام موارد از شما می‌کند ممکن است از شما بپرسد که چه غذاهائی دوست دارید و یا سرما را دوست دارید یا گرما و یاحتی چگونه می‌خوابید؟ آیا روی دست راست می‌خوابید یا به پشت می‌خوابید؛ یا وقتی تشنه می‌شوید آب با یخ می‌خورید یا آب نیم گرم و یا چائی؛ و از جمع این سؤالات می‌فهمد که کدام یک از داروهای همیوپتی درد شما را علاج می‌کند. این عمل بسیار مشکل است و ممکن است بیش از یک ساعت طول بکشد و احتمالاً دکتر همیوپتی کتاب را ورق می‌زند که داروی درد را پیدا کند. زیرا اکنون بیش از ۲۰۰۰ داروی همیوپتی وجود دارد و هر روز به آن اضافه می‌شود و برای هر شخصی یک داروی همیوپتی وجود دارد. مثلاً فرض کنید دریک خانواده چهار نفری هر چهار نفر سرما خورده‌اند. هنگامی که به دکتر همیوپتی مراجعه می‌کنند، سؤالاتی که از آنها می‌کنند و بسته به عوارض ایجاد شده، ممکن است چهار نوع داروی مختلف برای سرماخوردگی آنها تجویز شود. زیرا این سرماخوردگی در هریک از آنها عوارض مختلفی ایجاد کرده است. مثلاً ممکن است یکی تب داشته باشد و عطش زیاد به آب سرد و دیگری تب داشته باشد ولی اصلاً تشنه نمی‌شود، سومی تب نداشته باشد ولی از چشمانش هم آب بیاید.

طب همیوپتی دراکثر کشورها رواج دارد. در انگلستان همیوپتی جزو بیمه

درمانی است و دولت هزینه آن را می‌پردازد و مختار هستید به دکتر همیوپتی رجوع کنید یا به دکتری دیگر. همیوپتی در آلمان و فرانسه معروف است؛ در کانادا پیشرفت سریعی داشته، ولی هنوز جزو بیمه درمان OHIP نیست.

داروهای همیوپتی در مقایسه با داروهای طب مدرن بسیار ارزان است؛ ولی البته چون دکتر همیوپتی وقت زیادی صرف بیمار می‌کند (حدود یک ساعت) هزینه آن بالاتر است. ولی به دلیل این‌که معمولاً هزینه دارو شامل ویزیت دکتر همیوپتی هم هست؛ می‌توان گفت در مقایسه با بیمه درمانی و قیمت داروهای معمول تفاوت چندانی ندارد. دکترهای همیوپتی در کانادا معمولاً بیش از ۱۰۰ تا ۲۰۰ دلار کانادائی حق ویزیت می‌گیرند که شامل دارو نیز می‌باشد.

۳۶
یائسگی

یائسگی، برخلاف عقیده و تصور بسیاری از خانم‌ها مرض نیست بلکه مرحله‌ای طبیعی از زندگی می‌باشد و آن هنگامی است که تخمدان‌ها نمی‌توانند مقدار کافی هورمون زنانه تولید کنند.

این مرحله در حدود ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد ولی بستگی به عوامل مختلف دارد و ممکن است بین ۳۵ تا ۶۰ سالگی نوسان کند.

یائسگی زمان معین و ثابتی ندارد یعنی یکباره و ناگهانی نیست و کم کم ظاهر می‌شود.

اولین مرحله زمانی است که پریود برای مدت زیادی مثلاً یکسال نامرتب شده و یا بکلی قطع می‌شود و یا این‌که خونریزی شدید بوده و برای مدت طولانی ادامه می‌یابد. دراین مرحله شخص ممکن است دچار بی‌خوابی و یا کم خوابی شود. گُر گرفتگی نیز یکی از این عوارض می‌باشد.

خانم‌ها معمولاً توجهی به آن نشان نمی‌دهند و نمی‌دانند که این عوارض نشان دهنده مرحله اول یائسگی است. البته اگر دراین زمان به دکتر مراجعه کنند با یک آزمایش ساده خون می‌توانند بفهمند که آیا مقدار استروژن کم شده است یا نه.

مرحله دوم یائسگی پس از قطع پریود شروع می‌شود و این دوره تا پایان عمر ادامه دارد و می‌توان گفت که تقریباً نیمی از عمر خانمها دراین قسمت قرار دارد.

دراین دوره مقدار استروژن کم کم کاهش یافته و این کمبود روی قلب، مغز، استخوان‌ها، پوست، مو و سینه اثر می‌گذارد. مثلاً پوست و مو خشک می‌شوند، استخوان‌ها رو به پوکی می‌روند و بیماری قلبی و سرطان سینه احتمالاً یکی از این عوارض است.

ضمناً شخص اضافه وزن پیدا می‌کند و مخصوصاً قطر کمر اضافه می‌شود.

یکی از عوارض ناراحت کننده گُرگرفتگی است و علت این عارضه این است که غده هیپوتالاموس (Hypothalamus) که حرارت بدن را تنظیم می‌کند نمی‌تواند به علت کمبود استروژن کار خود را مانند قبل انجام دهد. این غده، هورمونی مانند آدرنالین (Adernaline) ترشح می‌کند؛ که بدن تحریک شده و گرم می‌شود. به‌طورکلی می‌توان گفت که کمبود استروژن باعث گُرگرفتگی، عرق کردن و طپش قلب می‌شود.

مسئله مهم دیگری که دراین زمان خانم‌ها با آن روبرو می‌شوند مسئله احساسی است زیرا تغییرات مهمی در خانواده ممکن است روی دهد. بچه‌ها که به سن ازدواج رسیده‌اند خانه را ترک می‌کنند و احتمالاً مرد خانواده بازنشسته شده و خانم‌ها حس می‌کنند که پیر شده‌اند و اینها باعث افسردگی شدید می‌شود.

عارضه دیگر خشکی واژن است و احتمال دارد که نزدیکی دردناک باشد زیرا خون کافی به این قسمت نمی‌رسد و حتی احتمال عفونت ادراری نیز وجود دارد.

بعضی از خانم‌ها شبها عرق می‌کنند چون که بدن در هنگام خواب گُر می‌گیرد و گرم می‌شود و شخص را از خواب بیدارکرده و باعث بی‌خوابی و ناراحتی می‌شود. البته برای رفع این عارضه می‌توان از ملحفه‌های پنبه‌ای استفاده کرد و حتی لباس زیر و خواب خود را نیز باید از پارچه پنبه‌ای انتخاب کرد. همیشه باید یک حوله خیس درکنار تختخواب خود داشته باشید تا خود را خنک کنید. اتاق خواب خود را زیاد گرم نکنید و سعی کنید که اتاق تاریک و آرام باشد. چون در آمریکا و اروپا یائسگی به عنوان یک مرض به مردم تفهیم شده، بنابراین به محض بروز عوارض آن، دکترها هورمون استروژن را تجویز می‌کنند که متأسفانه دارای عوارض جانبی

نظیر سرطان سینه، خونریزی و کمبود آهن، عفونت قارچی، بالا رفتن فشار خون، لخته شدن خون، سکته مغزی، میگرن، چاق شدن و آب جمع کردن بدن، مختل شدن گردش خون، جوش صورت، تغییر رنگ صورت، کم شدن احساس جنسی، افسردگی، حساسیت نسبت به نور، درد قفسه سینه، تنگی نفس، چشم درد، درد در موقع ادرار کردن و احتمال سرطان رحم می‌باشد. برای رفع بعضی از این عوارض یک هورمون شیمیائی دیگر به‌نام پروژسترون تجویز می‌شود که خود نیز باعث عوارض دیگری مانند میگرن، حساس بودن سینه‌ها و افسردگی می‌شود.

درحال حاضر تعداد زیادی از خانم‌ها از هورمون‌های زنانه به عنوان قرص ضدحاملگی و یابرای رفع عوارض دوران یائسگی استفاده می‌کنند؛ و تا امروز تحقیقاتی که بتواند اثرات مثبت و منفی آن را نشان دهد انجام نشده و حتی مدارکی مستند وجود ندارد که ثابت کند درمان با هورمون‌های شیمیائی از مرض قلبی و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. مجله معروف و معتبر «جورنال پزشکی نیوانگلند» (New England Journal Of Medicine) در شماره ۲۷ اگوست ۱۹۹۲ در مقاله‌ای می‌نویسد:

اثر استفاده طولانی استروژن هنوز معلوم نیست و باید مطالعات بیشتری در مورد تأثیر آن روی پوکی استخوان انجام گیرد.

دلائل بی‌شماری برای پوکی استخوان وجود دارد که کمبود استروژن یکی از آنها است. مثل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و قهوه، عمل جراحی برداشتن تخمدان‌ها، بیماری‌های گوارشی، زیاد کار کردن غده تیروئید، استفاده از کورتیزون، قرص‌های مدر (ادرارآور)، داروهای صرع، داروهای رقیق کننده خون.

دوران یائسگی

تمام عوارض یائسگی را می‌توان با استفاده از یک رژیم مناسب و هورمون‌های طبیعی و گیاهی کنترل کرد. حتی این رژیم می‌تواند از بیماریهای قلبی جلوگیری کرده و پوکی استخوان را معالجه کند.

مناسب‌ترین رژیم برای یائسگی گیاه خواری و اجتناب از مواد حیوانی مانند: لبنیات، تخم مرغ و گوشت می‌باشد زیرا به علت این‌که این مواد دارای فسفر زیادی می‌باشند، کلسیم و مواد معدنی را از بدن خارج می‌سازند.

گُرگرفتگی را می‌توان با غذا و گیاهانی که دارای استروژن هستند ازبین برد. بهترین غذا شیر سویا و مشتقات آن مانند توفو می‌باشد. ازگیاهانی که بیشترین حد استروژن را دارا می‌باشند می‌توان از DonQuai، شیرین بیان (Licorices)، Black Cohos h، رازیانه (Fennel Seeds)، Damiana، Rasberry، مریم گلی (Sage)، جین‌سینگ آمریکائی (Siberan Ginseng) نام برد. کرم پروژسترون طبیعی اثر بسیار خوبی در متوقف کردن پوکی استخوان و حتی معالجه آن دارد. این کرم که از Mexican Wild Yam و یا European Mistletoe استخراج می‌شود به‌نام کرم Phytoprogestrone در بازار عرضه می‌شود. این کرم را باید به مقدار نصف قاشق چایخوری هر روزه به نقاط مختلف بدن مانند سینه، زیر بغل، رانهاو یا روی شکم بمالید و به‌هیچ وجه عوارض جانبی ندارد. البته کرم شیمیائی پروژسترون که بنامهای Progestins و Progestagents عرضه می‌شود دارای عوارض جانبی بی‌شماری است.

برای این‌که ازگُرگرفتگی راحت شوید می‌توانید ازکرم Wild Yam به مقدار نصف قاشق چایخوری هر یکربع ساعت روی پوست بمالید تا این عارضه برطرف شود. برای برطرف کردن خشکی واژن ازکرم ویتامین "E" و یا کرم گل همیشه بهار (Calendula) و یا کرم روغن تخم کتان (Flax Seeds Oil) استفاده کنید.

به‌طور کلی برای رفع عوارض یائسگی می‌توان ازگیاهان، ویتامین‌ها و مواد معدنی زیر استفاده کرد:

۱ ـ ویتامین "E" ۴۰۰ واحد بین‌المللی دو قرص در روز.

۲ ـ Evening Primerose Oil ۵۰۰ میلی گرم دو قرص ۳ بار در روز.

۳ ـ ویتامین "P" که به‌نام Flavonoid خوانده می‌شود و همواره با ویتامین "C" در طبیعت وجود دارد باعث می‌شود که استروژن سریعاً جذب و ازگُرگرفتگی

جلوگیری شود. این ماده در مرکبات، سیر، پیاز، فلفل و زرشک وجود دارد. اگر می‌خواهید از قرص استفاده کنید این قرص‌ها به‌نام‌های: Hesperdin، Rutin، Calechin، Quercetinn، Pyenogenol در مغازه‌ها به فروش می‌رسد.

۴ ـ بورون (Boron) یک میلی گرم ۳ بار در روز.

این ماده مقدار استروژن را در بدن بالا می‌برد و مانند استروژن سرطان‌زا نیست.

۵ ـ ویتامین B-Complex ۱۰۰ میلی گرم یک قرص دو بار در روز.

۶ ـ سیترات کلسیم مخلوط با سیترات مگنزیوم ۳۰۰ میلی گرم سه بار در روز.

۷ ـ Royal Jelly دو کپسول سه بار در روز

۸ ـ Black Cohosh یک کپسول سه بار در روز

۹ ـ اگر احساس می‌کنید که شدیداً خسته‌اید و انرژی کافی برای کار ندارید مقدار یک قاشق Sarsaparila را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. ازاین جوشانده، یک فنجان سه بار بنوشید.

۱۰ ـ اگر موهای سر شما می‌ریزد و یا ناخنهایتان می‌شکنند از گیاه دم اسب (Horse Tail) استفاده کنید. مقدار یک قاشق چایخوری از این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است. این دم کرده اثر خوبی در برطرف کردن پوکی استخوان نیز دارد.

۱۱ ـ بسیاری از عوارض یائسگی را می‌توان با گیاه Red Colover برطرف کرد. هر روز سه کپسول از این گیاه را بخورید.

۱۲ ـ پنج انگشت (Chaste Brry) این گیاه نیز به‌صورت کپسول یا تنتور وجود دارد مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز و یا ۲۰ ـ ۱۵ قطره از تنتور آن مخلوط با یک لیوان آب، سه بار در روز است.

۳۷
تنفس صحیح

بسیاری از مردم طرز درست نفس کشیدن را نمی‌دانند و اکثراً به جای این‌که از عضلات شکم برای رساندن اکسیژن به ریه‌ها استفاده کنند از عضلات سینه کمک می‌گیرند و به علت این‌که ریه‌ها از اکسیژن پر نمی‌شود تنفس کامل نیست و همچنین اکسید دوکربن حاصله کاملاً تخلیه نمی‌گردد؛ و باعث بیماری‌های بسیاری می‌شود زیرا اکسیژن کافی به سلولها نمی‌رسد و سوخت ساز سلولی پائین می‌آید. مغز چون برای کارکردن احتیاج به اکسیژن دارد نمی‌تواند فعالیت‌های خود را انجام دهد.

دلائل زیادی برای تنفس غلط وجود دارد از جمله می‌توان از استرس، ناراحتی، دلهره، بد نشستن، غلط راه رفتن، پوشیدن لباسهای تنگ و عمل جراحی را نام برد.

با یادگیری طرز صحیح نفس کشیدن می‌توان استرس، بی‌خوابی، آسم و بسیاری از بیماری‌های دیگر را از بین برد، سوخت ساز بدن را متعادل ساخت و سیستم مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها تقویت نمود.

تنفس صحیح با استفاده از عضلات شکم و دیافراگم صورت می‌گیردو تنفسی که فقط عضلات سینه در آن شرکت داشته باشند غلط و سطحی است.

برای بهتر شدن تنفس می‌توان عضلات شکم، سینه، پشت و بازوها را ماساژ داد زیرا آنها شل شده و عمل دم و بازدم بهتر انجام خواهد گرفت.

درمان با تنفس صحیح:

یاد گرفتن تنفس صحیح مشکل نیست و می‌توان آن را فراگرفت و بهتر کرد تا عادت انسان شود.

برای این‌که انرژی بدنتان بالا برود، بایستید و انگشتان دست‌های خود را قلاب کرده و در جلو زیر شکم قرار دهید به طوری‌که کف دست‌ها بسمت بالا باشد، درحالیکه نفس عمیق می‌کشید دست‌ها را تا سطح سینه بالا بیاورید؛ البته برای تنفس از عضلات شکم کمک بگیرید و در هنگام دم باید شکم به سمت بیرون بیاید. سپس کف دست‌ها را به طرف پائین گرفته و در هنگام بیرون دادن هوا، دست‌ها را پائین بیاورید به طوری‌که بازوها و دست‌ها مستقیم شوند.

در مرحلهٔ بعد همانطورکه دست‌ها بهم قلاب شده است و هوا را به درون ریه‌ها می‌دهید بازوها را به طرف جلو حرکت داده آهسته آهسته بالا ببرید و در هنگام بازدم دست‌ها را به طرف پائین بیاورید و این عمل را سه بار تکرار کنید.



برای برطرف‌کردن دلهره و استرس و ناراحتی می‌توانید عمل زیر را انجام دهید:

بایستید و دست‌ها را آویزان کنید درحالیکه نفس عمیق می‌کشید دست‌ها را به

طرف بالا ببرید تا دستها و بدن شکلی مانند Y درست کند، درحالیکه دست‌ها را به کنار بدن پائین می‌آورید هوا را با نیرو و رسا از دهان خارج کنید. کمی استراحت کرده و این عمل را برای سه بار تکرار نمائید.



۳۸
سالم زندگی‌کردن

همه می‌خواهند عمر طولانی داشته باشند و سالم زندگی کنند. در طول تاریخ عدهٔ کثیری از دانشمندان مطالعاتی کرده و راهنمائی‌هائی را برای طولانی کردن عمر ارائه داده‌اند و برخی هم سالیان سال بی‌نتیجه به‌دنبال عصارهٔ حیات گشته‌اند.

به‌طورکلی عمر طولانی اگر همراه با سلامتی باشد شیرین است وگرنه رنج و عذابی بیش نیست. پس سالم زندگی کردن بهتر از عمر طولانی داشتن است. اگر مطالعات دانشمندان را در خلال سالیان گذشته جمع‌آوری کنیم به این نتیجه می‌رسیم که اکثر آنها دوازده عامل را در سلامتی و طول عمر مؤثر می‌دانند و این عوامل به جوان شدن سلولها کمک کرده و گلبولهای خون را احیاء می‌کند و باعث می‌شوند که رگها از رسوبات پاک شده و بدن شاداب و تازه گردد.

مطالعات دانشمندان نشان داده است که اگر انسان در شرائط مناسب زندگی کند می‌تواند عمر طولانی حتی تا ۱۵۰ سال داشته باشد.

دوازده عامل برای سلامتی به شرح زیر است:

۱ ـ ترک سیگار:

سیگار باعث مرگ سلولها و ملکولها می‌شود و شاید بیش از هر عامل دیگری باعث سرطان می‌گردد. اگر سیگار می‌کشید از همین لحظه آن را ترک کنید.

۲ـ اجتناب از آفتاب شدید:

مدت زیاد در زیر آفتاب ماندن باعث مرگ و تجزیه سلولها و نهایتاً سرطان پوست می‌شود. البته نور آفتاب به‌اندازه متعادل برای هر انسانی لازم است و حتی شفا دهنده نیز می‌باشد ولی باید به اعتدال رفتار کرد. به دلیل این‌که آفتاب ملایم پوست را تحریک کرده و ویتامین "D" می‌سازد که برای رشد و نگهداری استخوان‌ها لازم است و همچنین به جذب کلسیم کمک کرده و استخوان‌ها را تقویت می‌کند.

۳ـ مشروبات الکلی (بلای عظیم قرن):

مشروبات الکلی به‌طور کلی سلولها را تجزیه کرده و ازبین می‌برند. این مرگ زودرس سلول‌ها را می‌توان به آسانی در جوانانی که مشروبات الکلی استفاده می‌کنند مشاهده کرد که چگونه از سن خود بیشتر نشان می‌دهند و به انواع امراض دچارند. الکل، مواد مغذی، ویتامینها و مواد معدنی وکلاً مواد احیا کننده و آنتی‌اکسیدانت را از بین برده و در بدن رادیکال آزاد تشکیل می‌دهد که باعث اکسیده شدن سلولها می‌گردد.

۴ـ چربی‌ها:

رژیم غذائی باید دارای حداقل چربی باشد و لازم است از خوردن چربی حیوانی جداً پرهیز کرد. چربیهای حیوانی در بدن باعث تشکیل رادیکال آزاد می‌گردند. چربی ها سیستم دفاعی بدن را تضعیف کرده و انسان را در معرض ابتلا به سرطان‌های مختلف قرار می‌دهد. برای غذا پختن باید چربیهای گوشت را جدا کرده و دور ریخت و برای پختن غذا حتماً از روغن‌های نباتی مخصوصاً از روغن زیتون استفاده کرد.

۵ـ از آب و الیاف بیشتر استفاده کنید:

نوشیدن آب در بین غذاها (اقلاً هشت لیوان) باعث می‌شود که بدن تمیز شده و مواد اکسید کننده از بدن خارج شود.

الیاف غیرقابل حل مانند سبوس گندم نیز کار تمیزکاری بدن و روده را بنحو احسن انجام می‌دهند. بنابراین سعی کنید که همیشه نان سیاه یعنی نانی که با گندم کامل و دارای سبوس (نه آرد سفید) درست شده مصرف کنید که مواد اکسید کننده و سرطان‌زا را از بدن خارج می‌سازد.

۶ - میوه و سبزیجات:

میوه‌ها و سبزیجات راز جوانی هستند. خوردن آنها بدن را شاداب و جوان نگاه می‌دارد. سبزیجات زرد رنگ مانند هویج دارای بتاکاروتن (فرم اولیه ویتامین "A") می‌باشند که یک احیاکننده قوی و طبیعی است و به بدن کمک می‌کند که از تشکیل رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند. همیشه از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده کنید.

۷ ـ از غذاهائی که دارای مواد شیمیائی هستند اجتناب کنید:

در آمریکای شمالی به اکثر غذاهای داخل قوطی و کنسرو شده نمک و مواد شیمیائی اضافه می‌کنند تا بهتر نگهداری شود. این مواد شیمیائی بدن را آماده قبول به امراض مختلف، مخصوصاً سرطان می‌کنند. همانطور که گفته شد سعی کنید که از غذاهای تازه و طبیعی استفاده کنید.

۸ ـ اشعه X خطرناک است:

قرارگرفتن تحت اشعه ایکس بسیار خطرناک است و سلولهای بدن را کشته و از بین می‌برد. همیشه قبل از عکس گرفتن با اشعه ایکس از دکتر خود سؤال کنید که آیا واقعاً عکس گرفتن ضروری است یا خیر. اگر واقعاً ضروری است همیشه از دکتر بخواهید که پیش بند سربی مخصوص را روی قسمت‌های دیگر بدن شما بیاندازد.

۹ ـ وزن خود را کنترل کنید:

چاقی و وزن زیاد مصونیت بدن را در مقابل میکرب‌ها کم می‌کند و باعث بروز بیماریهای مختلف، از جمله بیماری قلبی می‌شود. یک ضرب‌المثل لاتین می‌گوید «چاقی دزد سلامتی و عمر است». کسانی که دارای وزن متعادل هستند بیشتر عمر

می‌کنند.

۱۰ ـ اعصاب خود را کنترل کنید:

عصبانی شدن باعث ترشح ماده‌ای در بدن می‌شود که سیستم بدن را ضعیف می‌کند و آن را مستعد قبول بیماری‌های مختلف می‌کند. فشاراعصاب برای مدت طولانی به سیستم قلب و عروق صدمه زده، فشار خون زابالا برده و بالاخره باعث مرگ می‌شود.

۱۱ ـ روغن ماهی بخورید:

روغن ماهی دارای موادی است که بدن را در مقابل اکسید کننده‌ها حفظ می‌کند. سعی کنید هر روز مخصوصاً در زمستان اقلاً روزی دو قاشق سوپخوری یا این‌که دو قرص روغن ماهی مصرف کنید. روغن ماهی می‌تواند بدن را تمیز کرده و مواد اکسیده و سمی را از بدن خارج سازد.

۱۲ ـ مقدار زیادی سبزیجات و غذاهای گیاهی بخورید:

سبزیجات و مواد گیاهی نه فقط دارای مقدار کمی چربی هستند بلکه دارای پروتئین گیاهی بوده که می‌توانند مقدار کلسترول بدن را ثابت نگاه دارند. بیاد داشته باشید که ترشیدن چربیهای حیوانی در بدن دلیل ساخته شدن اکسید کننده‌هاست. مواد گیاهی و سبزیجات دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدانت هستند که بدن را تقویت کرده و مصونیت بدن را در مقابل امراض بالا می‌برد.

اگر دوازده نکته مهم را در زندگی روزانه خود منظور دارید بزودی درمی‌یابید که پوست شما تمیز و شفاف‌تر شده، غذا بهتر هضم می‌گردد، بدن قدرت بیشتری پیدا می‌کند و جوان‌تر می‌شود و طراوت و شادابی خود را تا صدوبیست سالگی حفظ می‌کنید.

منابع مورد استفاده

1. Clark, Hulda Rogehr The cure for All Diseases, NewYork press, 1995.

2. Kroeger, Hanna, God helps those who help themselves Hanna Kroeger publications, 1984.

3. Fetrew, Charles W.and Avila, Juan R. The Complete Guide to Herbal Medicines, Pocket Books, 2000

4. Anselmo, Peter, Ayurvedic Secrets to Longgevity an Total Health, Prentice Hall, 1966.

5. The Complete Guide to Natural Healing, International Masters Publishers, AB USA.

۱ـ ابوعلی سینا، قانون طب

انتشارات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران،

۱۳۷۰ شمسی.

۲ـ حسینی طبیب، محمد مؤمن، تحفه حکیم مؤمن،

کتابفروشی مصطفوی

۱۳۷۸ شمسی.

۳ـ طب‌الکبیر

سرورالدین، محمد، طب‌الکبیر

مؤسسه انتشارات عطائی.